



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥

वन्देरविद्वन्मन मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જ્યેષ્ઠના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano"

"પહેલું મુખ તે જાતે નર્થા."

પુસ્તક ૬ કું.]

જાન્યુઆરી, ૧૯૧૩.

[અંક ૧ લો.]

Headache.

(BY DR. W. E. FOREST, M. D., B. S.)

The Victims of "hay fever" hold an annual convention in the Mountains, where, with red eyes and moist handkerchiefs, they and bewail their woes, and pass resolutions, and have a good time.

If the headache sufferers should once convene, and it were possible any human tongue to voice the pain, the anguish, the desolation that is theirs at times, what a moving "tale of woe" that would be.

Are you one of its victims? Have you been subject to periodic attacks of what is called *sick headache* or bilious or nervous headache?

If you have, you can bear us out in the statement that there is no form of suffering comparable to it.

You remember how it comes on. You awake, in the morning with a slight cloud on your spirits. You do not feel that buoyancy, that vim, you should feel. You are just a little languid; the atmosphere

વર્ગના અન્ય વિદ્વાન સભ્યોના લેખોનું તારણ અને એકીકરણ છે. આ રીતે એકે આ લેખ તદ્દન નવો નથી, તોપણ તેમાંના વિચારો મનનીય હોવાથી શ્રી “ધન્વન્તરી” ના ઉપાસકોની સેવામાં આગ્રહ પૂર્વક રજૂ કરવામાં આવે છે, અને તેમાં દર્શાવેલા માર્ગે ચાલવા ખાસ વિનંતિ છે:— તા’ત્રી)

પ્રિય બંધુઓ ! દિનપરદિન આપણી યતી જતી અધમ સ્થિતિનું કારણ શું, અને તેના કંઈ ઉપાય આપણાથી થઈ શકે તેમ છે કે કેમ, એ વિષયે કેટલાક સમય થયાં મહાફં તેમજ આપણુ સર્વમાંથી કેટલાંકનું ચિત્ત ચક્રોલે ચઢાવી મૂક્યું છે, એ વાત આપ સર્વને વિદીત હશેજ. ઉક્ત વિષય ઉપર મહેં પોતે ને કંઈ અનેક વિચારો કરી નિર્ણય કર્યો છે તે આપ સર્વને પણ યત્નિચિત આપશ્યક યથા પડે તો તેમ કરવા આ લેખનો ઉદ્દેશ છે.

પ્રિય બંધુઓ ! માટી ઇંટો યા એવીજ કોઈ બીજી ચીજના ચચ્ચાર મણુ બારથી લાદેલા ગધેડાનાં એક ટોળાને એક ન્હાના ડંડાથી પ્રહાર કરતા પોતાની સ્વેચ્છાથી હાંડી જતા કોષ કુંભારના ૧૦-૧૨ વર્ષના છોકરાને આપે દીઠો છે ? અને દીઠો છે તો તે ઉપરથી આપને કોઈને કંઈ વિચાર આવ્યો છે ? વિચાર એજ ઉદ્ભવે છે કે શું આ દશ કે પંદર ગધેડાં જ્યારે આટ-આટલો બાર વહન કરવાનું કષ્ટ ખમે છે ત્યારે તેને નાંખી દેવા, અને કુંભારનું એક દશ કે બાર વર્ષનું બાળક ને જોડિકા પ્રહાર કરે છે તેને બદલે તે બાળકનેજ લત્તા પ્રહાર કરવા અસમર્થ છે ? તદ્વત્ અનેક મનુષ્યોને પોતાના સ્થંભ જેવા પગવડે ઊંઘી નાંખવાને સમર્થ એક મદોન્મત હાથી પોતાના મુકલકડી મહાવતને દેખતાંજ ગરીબ ગાય જેવો થઈ જઈ આઝાધન થઈ રહે છે તેનું કારણ શું ? બાળકમાં ગધેડા કરતાં અને મહાવતમાં હાથી કરતાં એવું શું વધારે છે કે જેથી ગ-ધેડાં અને હાથીનું પુષ્કળ બળ નકામું થઈ પડે છે ? ધાસની એક મ્હોટી ગંછને ન્હાની સરખી દેવતાની ચણુગાળી બાળાને ભસ્મ કરી મુકે છે તેવી રીતે માણસમાં એવી કોષ જતનું અન્ય બળ હોતુંજ જોઈએ કે જેથી હાથીનું અપાર શરીરબળ મહાત્ત યથા જય. માણસનું આ અન્ય બળ તે બીજું કંઈજ નહિ પરંતુ માનસિક એટલે મનનું બળ છે. જેમ દરેક મનુષ્યનું શરીરબળ એક સરખુંજ હોતું નથી તેમ આ માનસિકબળ પણ સરખું હોતું નથી. જેમ કેટલાક મનુષ્યો શરીરે મુકદ્દાલ જેવા હોય છે. કેટલાક સાધારણ શરીર બળવાળા હોય છે અને બીજા જેવા કેટલાક તો હાથીને પણ પુછડું ઝાલી ઉભો રાખે તેવા હોય છે—તેમ કેટલાકનું મનોબળ છેક ગ-ધેડા જેવું—અક્ષલ વિનાનું હોય છે. કેટલાકનું સંસારિક વ્યવહાર સારી રીતે ચલાવી શકે તેવા જ્ઞાન યુક્ત હોય છે તો ઠાળીદાસ, બાણુ, મીઠટન, એડીસન જેવા વિરલ પુરુષોનું માનસિક બળ એટલું તો અગ્રાધ સામર્થ્યવાળું હોય છે કે સાધારણ માણસો તેમના જ્ઞાન બળથી ચક્રીત થઈ જાય છે. હાથી, સીંહ, વાઘ વગેરે હાસિક પ્રાણીઓ પણ અત્યંત શારીર બળવાળા હોવા છતાં એક અદ્ય બળવાળા મનુષ્યને આધીન થઈ રહે છે તેનું કારણ કંઈજ નહિ પણ મનનું અધિક બળ એજ છે. જનાવરો ઉપર જંગલી માણસ, જંગલી માણસ ઉપર કેળવાયેલા માણસ, ગામડીયા ઉપર શહેરનો માણસ, અને આપણા દેશના ઉપર આંગ્લ ભૂમિના લોકો ને શ્રેષ્ઠતા, સત્તા આદિક ભોગવે છે તે કાંઈજ નહીં પણ ઉત્તરોત્તર ચઢતા જતા માનસિક બળને લીધે. કોષપથુ બળ વિના ના માણસ કરતાં એકલા શરીરના બળવાળા માણસ જય પામે છે. એકલા શરીરના બળવાળા માણસને એકલા મનના બળવાળા માણસ મહાત્ત કરે છે. અને એકલા મનોબળવાળા માણસ કરતાં શરીરનું અને મનનું બન્નેનું બળ જેનામાં હોય છે તેવો માણસ અધિક વિજય મેળવે છે.

શરીરબળ અને મનોબળ સિવાય વળી એક એવું બળ છે કે જેના આગળ સો બસે તો શું પણ લાખો અને કરોડો સૈનીકોનું સૈન્ય પણ નિર્બળ થઈ જાય છે. આ ત્રીજું બળ તે

“હૃદયબળ” છે. મનોબળવાળા માણસની સત્તા સંસારમાં જ ચાલે છે તો હૃદયબળવાળો માણસ તો આ સંસાર અને તેની બહાર પણ પોતાની સત્તા ચલાવી શકે છે. હૃદયબળ એટલે અંતઃકરણમાં ઉઠતા અસંખ્ય વિકારોને વશ કરવાનું બળ. ક્રોધ, મોહ, મદ, મત્સર આદિ અનેક વિચારોને ઉત્પન્ન ન થવા દેવા અને તેમ છતાં ચાલ તો દાખી દેવાનું જે આસાધારણ સામર્થ્ય તેજ આ “હૃદય બળ” વડે પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ હાથીના પગલામાં ઉઠ, ગાય બકરી વગેરે સર્વ પ્રાણીઓના પગલાં સમાધાન થાય છે તેમ યથાર્થ હૃદયબળમાં શરીરનાં સર્વ બળ સમાધાન થાય છે. યથાર્થ હૃદયબળવાળા મહાપુરુષ આગળ શરીરના પ્રયત્ન બળવાળો બીજા જેવો પહેલવાન, કે મનના અગાધ બળવાળો કાળીદાસ કે બાણ, અથવા તો ધન અને સત્તાના મહાબળવાળો ચક્રવર્તી રાજા પણ નિર્બળ દીન સરખો થઈ જાય છે. સનતકુમાર કે વસિષ્ઠ સરખા, યાતુવલ્ક્ય કે દધિચી સરખા, અગાધ હૃદય બળવાળા મહાપુરુષો આગળ પૃથ્વીના અલંકારસમ પૃથ્વીપતિઓ હસ્ત બેઠી ઉભા રહ્યાના દ્રશ્યો શાસ્ત્રોમાં સુપ્રસિદ્ધ છે.

આ ઉપરથી સારગ્રહણ માત્ર એટલો જ થાય છે કે દરેક શ્રેયસાધક મનુષ્યનું શારીરબળ મેળવવું તે પ્રથમ કર્તવ્ય છે, દ્વિતીય કર્તવ્ય મનોબળ સાધવું તે છે, અને તૃતીય તથા સર્વોચ્ચ કર્તવ્ય હૃદયબળ મેળવવું તે છે.

હવે આપણે તે દરેક પ્રકારનું બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય તે બાબત ઉપર લક્ષ્ય દોરવીએ. શારીરબળ હમેશાં મન તથા ઈંદ્રિયોની નીરોગતા ઉપર આધાર રાખે છે, અને તે યોગ્ય આહાર, વિહાર, વ્યાયામ વગેરે જે કંઈ હવે પછી વર્ણવવામાં આવશે તે સાધવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મનોબળ, વિદ્યાકળા આદિ અનેક જ્ઞાન માર્ગોવશાત્ કરવાથી સાધ્ય થાય છે. અને હૃદયબળ, બ્રહ્મચર્ય, પ્રાણાયામ, યોગાભ્યાસાદિકનું નીરંતર સેવન કરવાથી જ મેળવી શકાય છે.

શારીરબળ મેળવવાના જે અનેક માર્ગ નીચે દર્શાવ્યા છે તેમાં બ્રહ્મચર્યાદિકની આવશ્યકતા વગેરેનું વર્ણન આવી જતું હોવાથી-મનોબળ તેમજ હૃદયબળ પ્રાપ્ત કરવાના પૃથક્ પૃથક્ માર્ગ અજેન દર્શાવવા ઉચિત ધાર્યા નથી.

જે મનુષ્ય ઇંદ્રિયોનું રૂઢી રીતે પોષણ ચાલ તથા તેઓ સુદૃઢ અને આરોગ્ય રહે તેવા આહાર વિહારને ગ્રહણ ન કરતાં ઉલટાજ આહારવિહારને ગ્રહણ કરે છે તે મનુષ્ય યથાર્થ શારીરબળ સાધ્ય કરી શકતો નથી. દાખલા તરીકે:—

(૧) તમાકુ ખાનાર, પીનાર તથા સુંઘનાર યથાર્થ શારીરબળ મેળવી શકતો નથી. કારણ તમાકુમાં “ નિકોટાઇન ” નામનું વિષ હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્યના શ્વેદચી આરંભી વીર્ય પર્યંતના સમગ્રાણ વિષમય થઈ જતા હોવાથી તેની જાત, મેલાસર્જના અવયવો, નેત્ર, કર્ણ રક્તના, ધાણ, અને ત્વચા એ ઇંદ્રિયો દુર્બળ અને રોગયુક્ત થાય છે.

(૨) મ્હા, કોશી, કોકો, સોડાવોટર, લેમોનેડ, સ્પ્રયબેરી, ગુલબેરી અને એવાજ બીજા વિભક્તીય પ્રજાના સંગથી ગ્રહણ કરવામાં આવતા પેપપદાર્થો તેમજ ખાંડ, ખાંડ, અપ્રીય, કોકેન, મધ, વગેરેના ઉપયોગ કરનાર શારીરબળ સાધ્ય કરી શકતો નથી, કારણ આ સર્વ પદાર્થો તમાકુની પેઠે જ યોગ્ય કે વધતા પ્રમાણમાં શરીરને હાનિ કરતા હોવાથી અને તેમનામાં સ્વદેય અંશે પણ પોષણ આપવાનો ગુણ ન હોવાથી તેઓ કાયદો નહિ પણ હાનિ કરે છે. ઉલટા તેઓ સર્વ માદક ઉત્તેજક અને દીપક હોવાથી જ્ઞાનતત્ત્વોને ઉત્કેરે છે અને પોતાના સામર્થ્ય કરતાં અધિક બળ વાપરવાની ફરજ પાડે છે કે જેથી કરીને તેઓ કાળક્રમે બધા નબળા પડી જાય છે અને

આયુષ્યનો અંત આણે છે. દારૂડીયા અને અશીર્ણીયા લોકો તેઓની કેથી સ્થિતિમાં હદ ઉપરાંત બળ વાપરી શકે છે અને વ્યસનનો અમલ હતર્યા પછી કેવા લોચ જેવા યથ જાય છે તે ઉપર-થીજ સિદ્ધ થાય છે.

(૩) મરચાં, રાષ્ટ્ર, મરી, હાંગ તથા જુદી જુદી જાતના ગરમ મસાલા જેમનાથી અન્ન સ્વાદિષ્ઠ થાય છે એવું અદ્યાન લોક માને છે તે પદાર્થોનો અન્નને સ્વાદિષ્ઠ કરવાના નિમિત્ત માત્રથી જેઓ ઉદ્યોગ કરે છે તેઓ શારીરજન્ય મેળવી શકતા નથી. કારણ આ સર્વ પદાર્થો તીક્ષ્ણ હોવાથી શરીરની અંદરની કોમળ ત્વચાને અતિ હાનિ પહોંચાડે છે અને પચનક્રિયાને સ્વાભાવિક રીતે યવા દેતા નથી. જહરમાં અન્ન જતાં તેમાંથી પચનક્રિયાને ઉપયોગી જે રસો સ્ત્રવે છે તે રસો આ પદાર્થોના ઉપયોગથી અધિક સ્ત્રવે છે અને આહારને સત્વર પચાવી દે છે જેથી શરીરને જેટલા આહારની જરૂર છે તેના કરતાં અધિક અધિક આહાર પચાવવાની જરૂર પડે છે જેથી દરેક રસોની ઉત્પાદક ઇન્દ્રિયો નરમ પડી જઈ કાલક્રમે પોતાની ફરજ સતેજ બજાવી શકતી નથી, જેથી શરીર રોગીય થાય છે અને આયુષ્યનો અંત આવે છે. વળી આવા આવા તીક્ષ્ણ પદાર્થોમાં રજસુ તથા તમસુ શુષ્ક ઉત્પન્ન કરનાર દ્રવ્ય અધિક પ્રમાણમાં હોવાથી પ્રકૃતી તેવા પ્રકારની થતી જાય છે અને શુદ્ધ સત્વ શુષ્ક દિનપરદિન કમી થતો જાય છે જેથી મનુષ્ય સ્વભાવે ચીડીયો અને અ-શ્રદ્ધાવાન થતો જાય છે. વળી આવા આવા કૃત્રિમ સ્વાદથી સ્વાદેન્દ્રિય લોભુષ્ઠ તથા ઉન્મત્ત થાય છે અને આમ થતાં થતાં મનુષ્ય અભિતાહારી થાય છે જેથી શરીર સંરક્ષણના મુયાર્થ નિયમ જાળવી શકતો નથી.

(૪) આર્ય પ્રજાને અતુચીત એવા આહાર વિરૂદ્ધ પદાર્થો જેવા કે માંસ, મત્સ્ય, ઇંડાં, કોડલીવર આદિ, અનેક પ્રકારના માંસના અર્કો જેવાંકે Leibig's Extract of Meat લીબીગનું માંસનું સાવ, બોવરીસ વિગેરે, વિનતીય મનુષ્યે તૈયાર કરેલાં ખીસ્ક્રીટ, પાઉં, તથા યુરોપીય હોટલોમાં તૈયાર થતી જુદી જાતની ડીશો વગેરેનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્યો પોતાની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક તથા આર્થિક ઉન્નતી કરી શકતા નથી. માંસાહાર સંધીવા, વીરેદાટક, ક્ષય આદિ અનેક વ્યાધિઓનો પિતા છે એમ હવે માંસાહાર કરનાર પાશ્ચાત્ય પ્રજાના અગ્રગણ્ય શારીરશાસ્ત્રીઓથી સિદ્ધ થઈ ચુકેલું છે, માટે શરીર બળ પ્રાપ્ત કરનાર સાધકોએ માંસાહારનો સ્વખે પણ ઉપયોગ કરવો ઉચિત નથી. વનસ્પતિ આ-હારથી મનની તથા તનની શક્તિઓ જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે વિકાસ પામે છે તેટલી માંસાહારથી પામતી નથી. વળી માંસાહાર જનસ્વભાવથી વિરૂદ્ધ હોવાથી મન નારંગી, કેળાં જાંબુ, દાડીમ વગેરે ફળોથી જેટલું પ્રસન્ન થાય છે તેટલું વધેરેલાં બકરાં, ઘેટાં, ઉંદર, ખીલાડાં કે કુતરાંથી થતું નથી નાજી સુંદર ફળો દેખી મનુષ્યના મુખમાં પાણી આવે છે, પરંતુ ઉપર કહેલાં જનાવરોના માંસને દેખી તેમ થતું નથી, માટે શારીરોન્નતિ ધ્યજનાર મનુષ્યને તે સર્વદા અગ્રાહ્ય છે.

(૫) પાન સોપારી વગેરે મુખવાસના પદાર્થો ઉપર જણાવેલા વિવિધ પદાર્થો જેવા અધિક દોષરૂપ નથી તોપણ આ પદાર્થોનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. કારણ આ પદાર્થોમાં પણ ખીલકલ પોષણ આપનાર શુષ્ક નદિ હોવાથી બરેક પાચક તથા દીપક હોવાથી કલાક કલાકે કે બપોળે કલાકે તેમનો ઉપયોગ કરવાથી જાદર પોતાની ફરજ બજાવવામાં નિર્બળ થતી જાય છે અને તેવી નિર્બળતા શારીરજન્ય સંપાદન કરવામાં વિરૂદ્ધ યથ પડે છે.

આહાર રૂપે વપરાતા ઉપર વર્ણવેલા પદાર્થોમાંના ઘણા પદાર્થો અનેક યુગથી વાપરવાની આ-પણને ટેવ પડી છે અને તેથી તેનો ઉપયોગ કરવો એ દોષ રૂપ છે એ વાર્તા અસંખ્ય મનુષ્યો-ને અમકાવનારી થાય છે. ઘણાને તેના દોષો જરા પણ વસતા નથી. યોગ્યને તે વસે છે તો તે-

એના દોષ વર્ણનમાં અતિશયોક્તિ થયેલી લાગે છે અને કેટલાક તો “ જ્યારે આ પદાર્થો દોષ પૂજ છે ત્યારે જગતમાં તેની ઉત્પત્તિજ શા સારૂ થઈ ” એવા અવિચારી કારણને આગળ કરી આ પદાર્થોના દોષ મિથ્યા કહવાના માત્ર છે એમ માને છે.

અચૂક આહાર રૂપે વપરાના પદાર્થ દોષ રૂપ છે એનો નિશ્ચય સહજ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી થઈ શકે છે. સારાંશ જે પદાર્થો વડે શરીરનું પોષણ થાય છે તે પદાર્થો શુણ્ણકારક છે અને જે પદાર્થો વડે શરીરનું પોષણ નથી થતું તે, અથવા તો કાંઈ ગાંજર વિગેરે કેટલાકથી પોષણ થવા છતાં પરિણામે વિવિધ વ્યાધિઓ થવા સંભવ રહે છે તે પદાર્થો હાનિકારક છે અને તેથીજ અશાસ્ત્ર છે. મહર્ષિ મનુભગવાન પણ તેથીજ આવા પદાર્થો ખાવાની મના કરી ગયા છે.

રજસ્ તમસ્ દ્રવ્યોની વૃદ્ધિ કરનાર પદાર્થોના સમુદય ત્યાગ કરી કેવળ સાદો સાત્ત્વિક આહાર ગ્રહણ કરી. ઇન્દ્રિયચોક્ષિત વ્રત્તાનું સનિયમ પાલન કરવા શક્તિવાન થવાનું આપણું આ કર્તવ્ય પ્રતિપાદન કરવામાં શું અતિશયોક્તિ થયેલી ભાસે છે? સ્વચ્છ સાધવાનો તથા અન્યને સધાવવાનો જેમણે અતિ સ્તુત્ય માર્ગ અવલંબ્યો છે એવા કોઈ પ્રાચીન મહર્ષિના આશ્રમપ્રતિ દ્રષ્ટિ નાંખો. શું આ મહાત્મા અથવા તેના શિષ્યો પ્રાતઃકાળમાં ઉઠ્યા એવા પ્રથમ ખીડી હુકી કે ચતુર્થ પીતા દ્રષ્ટિએ પડે છે? શોચ જતી વખતે દસ્ત નહિ ઉતારે એવી શંકાથી તેમના મુખમાં ખીડીનું છુંગણું જેવામાં આવે છે? મ્હા કે કોશી કરવાને ઋષિપત્નીએ શગડી સળગાવી તેના ઉપર ફીટલી આદિ ચઢાવી દીધેલાં નજરે પડે છે? મ્હા કોશી તૈયાર થયે કાચના ખાલા ભરી ચમચાવડે ધીરે ધીરે તેનું ખાન કરતા ઋષિ મહાત્મા કે તેમના શિષ્યો દ્રષ્ટિએ પડે છે. પેલી તેમની પત્રાવલી જુઓ! હાંઘ, મરચાં, અજીમો, રાઈ, ધાણા જીરું, કે ગરમ મસાલો નાંખેલાં વિવિધ શાક ફાળ કે કઢી જણાય છે? મેથીના મસાલાવાળું કે તીષ્ઠું તમતમું કેરીનું કે મરચાંનું અથાણું જેવામાં આવે છે? વિવિધ મસાલેદાર તેલમાં તળેલાં ઉનાં ઉનાં બજાર્યાં, આંખમાં પાણી આવે તેવાં રાઈથી શીજેલાં રાઈતાં, ચોટલી ઉભી થાય તેનું મરચાંનું પંચામૃત કે સીસકારા બોલાવવા પડે તેવી ચટણી-પોથી પત્રાવલી સુશોભિત ઘઈ રહી છે? તેજના વધારમાં તરબોળ કરેલા વાલ, ચણા, વટાણા કે સુરતની પાપડીના લીલવા જેવામાં આવે છે? નહીંજ! માત્ર પ્રાતઃકાળમાં સંધ્યા વંદનનાં કે અગ્નિહોત્રનાં સાહિત્યનીજ તૈયારીઓ થતી જેવામાં આવે છે. બોજન સમયે બોજન પાત્રમાં માત્ર ગોપૃતમાં તળા કાઢેલા કે જળમાં માત્ર બ્યારી કાઢેલા લવણ ચિત્તાના યોગાક કંદ, પકવ રસવાળાં મીઠ ફળ, કવચીત પકવાન્ત કે ચોખ્ખા કે એલુંજ કોઈ અન્ન અને ગો દુગ્ધજ દ્રષ્ટિએ પડે છે. આવા આવા સાદા સાત્ત્વિક આહાર વિના અન્ય કશુંજ સ્વાદેદ્રિયને લોહણ કરનારું તથા શરીરને અને વૃત્તિઓને વિકારી કરનારું દ્રષ્ટિએ પડતું નથી. સારેજ તે રૂપિ મહાત્મા યોગાદિક કાર્યોમાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધવાને તથા તેમના શિષ્યો ઇન્દ્રિયચોક્ષિત અચલિત પાલન કરવાને સમર્થ થઈ શકે છે. તો મ્હારા પ્રિયબંધુઓ! શામાટે આપણું આહાર સંબંધી વર્તન રૂપિ મહાત્માથી ભીન્ન હોવું જોઈએ? શામાટે તેવા આહાર સંબંધીના વર્ણનમાં આપણને અતિશયોક્તિ ભાસવી જોઈએ? ખરું કારણ એ છે કે આપણા મનની નજાળાઈને લીધે આપણાં દુર્બોધને તજવાં આપણને ગમતાં નથી અને રસનેદ્રિયને લાડ લડાવવામાં આપણે કૃત કૃત્ય થયેલા માનીએ છીએ.

પ્રિય બંધુઓ! આપણને વિદિતજ છે કે ધડીયાળ બગડવાનું કારણ હમેશાં તેનાં પત્રામાં કચરા જેવી કંઈક ચીજો ભરાયાથી તેના ચકોનું અવ્યવસ્થિત થઈ જવું તેજ છે. મનુષ્ય દેહ રૂપી ધડીયાળનું પણ તેમજ છે. જ્યારે જ્યારે તેમાં કોઈ પણ રસ્તે અશાસ્ત્ર પદાર્થ પ્રવેશે છે ત્યારે ત્યારે અનેક રોગાદિક ઉદ્ભવે છે. શરીરને પોષણરૂપ પદાર્થ લેવાના બે માર્ગ નાક અને મોઢા વાટે જે

જે પદાર્થો અંદર લેવામાં આવે છે તેમાંથી મોટા વાટે લેવાના કયા કયા પદાર્થો ગ્રાહ્ય અને કયા કયા અગ્રાહ્ય છે તેનું વર્ણન આપણે કરી ગયા છીએ.

તાક વાટે ફક્ત વાયુજ્વલ અંદર લીધામાં આવે છે. તેમાં કયો કયો વાયુ આપણને અંદર લેવા યોગ્ય છે અને કયો નથી તે તથા તેવી તેવી સ્થિતિને યોગ્ય થવા આપણે શું શું કરવું તે આપણે સર્વને વીદીત હોવાથી અત્ર પુનરુક્તિ કરી નથી. પ્રિય સન્મિત્રો! ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જે આપણે આહાર વિહારાદિનું વર્તન રાખીશું તો નિઃશંક આપણું શારીરબળ તો સાધી શકીશું.

બીજી પકારનું બળ જે માનસિક બળ છે તે સંકલ્પશક્તિ (Will-power) ને કેળવવાથી સાધ્ય થાય છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં હરેક કાર્યને આરંભે જે સંકલ્પ કરવામાં આવે છે તેને ગુદાર્થ પણ આવેજ્વલ કંઈ હશે એમ લાગે છે. વૃત્તિમાં એકવાર અમુક સંકલ્પ કરવો અને તેને યોગ્યે અર્થાત્ પુનઃ પુનઃ સ્મરણ કરવું. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો એ વિચારરૂપ મંત્રનો જાપ કર્યા કરવો એમાં કાર્ય સિદ્ધિનું રહસ્ય છે. આવી રીતે સંકલ્પશક્તિને અતિ કેળવવાથી મહાન કાર્યો બને જાય છે અને તે સાધારણ મનુષ્યને ચમત્કારસમ બાસે છે. આવી સંકલ્પશક્તિથી મંત્રેષા રૂપાલ અથવા વસ્ત્ર પહેરવાથી, મંત્રેષુ જાગૃતા કરવાથી, મંત્રેલી મુદ્રીકા ધારણ કરવાથી અથવા તો તેવાજ બીજા પ્રયોગોથી અસાધ્ય બ્યાધિઓ નિર્મુલ થયાનું આપણે સાંભળીએ છીએ તથા મારણ મોહન વશીકરણ આદિ વિદ્યાઓ સાધ્ય થયેલી સાંભળીએ છીએ તે સર્વ કપોળ કલ્પીત, ખપુષ્પવંત નથી, શાસ્ત્રકારોએ સિદ્ધ કરેલી વાત છે. પાશ્ચાત્ય કવિફુલ્લકાર શેક્સપીયર કહે છે કે:

" A man can hold a fire in his hand,
By thinking on the frosty Caucasus;
Or close the hungry edge of appetite,
By pure imagination of a feast;
Or wallow naked in December snow;
By thinking on a fantastic summer heat.

ભાવાર્થ—મનુષ્ય હીમતી ભાવના કરવાથી અગ્નિને પોતાના હાથમાં પકડી શકે; બોજન સામગ્રીની ભાવનાથી કડકડતી ભુખ ને શમાવી શકે; શીખમરુતની ઉષ્ણતાની ભાવના કરી ડીસેંબરના ધરુદ્ધમાં ખુલ્લે ઝરીરે ઢોરી શકે; ઉલ્લાસિ.

હીપોક્રીટમ, મેરમેરીઝમ વગેરેના પ્રયોગોમાં પણ ફક્ત ભાવના કરવાથીજ અનેક કાર્યો બનેલાં છે અને તેવીજ ભાવના કરવાથી ફક્ત રોગ મટી ગયો—એવું કહેવાયીજ અનેક અસાધ્ય દરદો સારાં થયાં છે. તારતમ્ય કે, પોતાની ઉત્તમી ઈચ્છાનાર દરેક મનુષ્ય પક્ષે નિશ્ચય કરવાથી, દ્રઢ સંકલ્પ કરવાથી પોતાનાં હરેક કાર્ય કરી શકે છે મારે અમુક કાર્ય અસાધ્ય છે એવું કહી હરબડી નહોં જતાં ખંત અને વિશ્વાસથી મહેનત કરવી કે જેથી નીચેના મહત વાક્યનો યથાર્થ સત્યાર્થ સિદ્ધ થાય.

“ ક્રિયા સિદ્ધિ સર્ચે મવતિ મહતાં નોપ કરણે ”

(ક્રિયાસિદ્ધિ બાલ સાધનો ઉપર આધાર રાખતી નથી પરંતુ કોઈ આંતરબળ (મનોબળ) ઉપર આધાર રાખે છે.)

મનુષ્યનું જે સર્વોત્કૃષ્ટ બળ હૃદયબળ છે તે સંસ્કારી મનુષ્યોના બ્રહ્મચર્યાદિકનું યથાવિધી સેવન કરવાથીજ કાલક્રમે પ્રાપ્ત થાય છે. અચલિત બ્રહ્મચર્ય અને સંયોગાસન તથા પ્રાણાયામ એ તેને પ્રાપ્ત કરવાનાં પ્રથમ પગથીયાં છે.

હવે આપણે પુરુષનાં ત્રણે બળ જોનાથી સાધ્ય થાય છે તેવું આ અત્યુપયોગી અભ્યાસ્ય મત કેવી રીતે પાળી શકાય તેનો વિચાર કરીએ.

ભગવાન માનવલક્ષ્યના વચનાનુસાર અભ્યાસ્ય નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ.

કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા ।

સર્વત્ર મૈથુન ત્યાગોં વ્રહ્મચર્યપ્રવક્ષતે ॥

ભાવાર્થ—કર્મવડે, મનવડે ભગ્ન તથા સ્વપ્નાદિ અવસ્થાઓમાં સર્વ કાળ અને સર્વત્ર સ્ત્રી સંબંધનો ત્યાગ એજ યથાર્થ અભ્યાસ્ય કહેવાય છે.

અભ્યાસ્ય આ પ્રમાણે સર્વે મુમુક્ષુઓને છટ અર્થની સિદ્ધિમાં સખ્ય સહાયક હોવાથી સાધકોએ પોતાની પ્રથમાવસ્થામાં કેવા પ્રકારથી તેનું પાલન કરવું તે વિષે વિચાર કરવો અત્ર ઉચીત યજ્ઞ પદશે, તેમજ શરીરશાસ્ત્રાનુસાર તેની કેટલી આવર્યકતા છે તેનું પણ અત્ર કથન કરવું યોગ્ય ધાર્યું છે.

આર્ય વેદકશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે શરીર સપ્તધાતુઓનું બનેલું છે અને તે ધાતુઓ નીચે પ્રમાણે છે;—રસ, રૂધિર, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ અને વીર્ય. આ સપ્ત ધાતુઓમાં આપણી ઝોગણુત્રીસ (૨૯) વર્ષની વય સુધી વધારો થતો રહે છે, અને તે વયે શરીર બંધારણ પુરેપુરું થઈ રહેલું છે. આ ઝોગણુત્રીસ વર્ષની વય સુધી શરીરમાં બે જાનની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે; (૧) શરીરમાં પડતા ધસારાની ખોટ પુરી પડવાની અને (૨) દરેક અવયવને પુરેપુરો ખીલવવાને માટે તેને વધારાનું પોષણ આપતા જવાની. ત્રીસ વર્ષ પછી શરીર બંધારણ પુરું થતાં ખીજ પ્રકારની ક્રિયા બંધ પડે છે અને ફક્ત પહેલી જ ચાલુ રહે છે. દરેક આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુની તેટલા માટે ફરજ છે કે તેણે પોતાની ઝોગણુત્રીસ વર્ષની વય યતાં સુધી કુદરતના કાર્યને મદદ કરી પોતાનું શરીરબળ વધારવું, કે જ્યાં પોતાની, પોતાની પ્રજાની અને પોતાના દેશની ઉત્તરોત્તર ઉત્તી થતી જ રહે. પરંતુ શોધનિય વાત છે કે આધુનિક સમયમાં તો અભ્યાસ્યનો સદંતર લોપજ થયેલો જણાય છે. પોતેજ બાળકમાં છતાં ૧૪ કે ૧૫ વર્ષના કહેવાતા યુવાનો બાળકના પિતા થવાનો અત્યંત અધીર ઉદ્યમ આરંભે છે. તેવીજ રીતે વંશપરંપરાના અભ્યાસ્યના પાલનના અભાવથી ઉત્પન્ન થયેલી બાર તોર વરસની વયે રૂપપ્રાપ્ત થનારી દીગદીરૂપ સ્ત્રીઓ પણ માતાઓ બની જવાનો અદ્વૈ પ્રયાસ કરવા મંડે છે. આવી રીતે બન્નેના અકાળ સંયોગથી ઊંદરકા જેવી પ્રજા દેશમાં ચોમાસાનાં અળશીયાંની પેઠે ઉભરાવા લાગી છે. આવી રીતે કેટલોક સમય ચાલ્યું તો આર્ય જામિનો ઉદ્ધાર કરવા ચણાનાં ઝાડોને ઝાડો ફૂદી જાય તેવું અદૈશીણી સૈન્ય કેટલા દુઃકે સમયમાં ઉત્પન્ન થશે તેની ગણતરી કરવી તે ઉપર કહેલા માઆપ થવાને ઇચ્છતા નવજવાનોના સતત ઉદ્યોગ ઉપરજ આધાર રાખે છે. પ્રિય મુમુક્ષુઓ! પ્રસ્તુત વિષયથી કેટલોક અધિક લખાણ થવાના બપોથી અત્રજ એ વિષયને પડતો મૂકી હવે અભ્યાસ્ય કેવા પ્રકારથી પાળવું તેનું વર્ણન કરીએ.

જે જે મુમુક્ષુઓ હજી પ્રથમાવસ્થામાં છે એટલે કે ૨૯ વર્ષની અંદરના છે તેમના પ્રસ્તુત બે ભાગ આપણે કરી શકીએ; (૧) વિવાહીત એટલે પરણેલા અને (૨) અવિવાહીત એટલે કુંવારા. નહીં પરણેલા વિવાહીત મુમુક્ષુઓને સાંસારિક બંધનોને લીધે જે અભ્યાસ્ય ૨૯ વર્ષ સુધી પાળવાનું ન બની શકે તેમ હોય તો તેઓએ ૨૫ વર્ષની વય સુધી પાળવું અને જોઓથી તેમ પણ ન બની શકે તેવું હોય તેમણે ત્રણ કિંવા બે ચા એક વર્ષ પણ સનિયમ યથાર્થ અભ્યાસ્ય પાળવું જોઈએ.

અવિવાહીત મુમુક્ષુઓએ તો અષ્ટ પ્રકારના ભેદવાળા અભ્યાસ્યનું પૂર્ણોરો ૧૯ વર્ષની વય યતા સુધી પાલન કરવું. તે અષ્ટપ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) કામના બુદ્ધિથી સ્ત્રીનું કદી મનમાં સ્મરણ કરવું નહીં, કારણ કે સ્ત્રીનું સ્મરણ થતાં તેનાં રૂપ લાવણ્યાદિનું ચિંતન થાય છે અને તેમ થતાં મોહવડે સ્ત્રીવિષયની ઇચ્છા પ્રકટે છે.

(૨) સ્ત્રીનાં રૂપ લાવણ્યાદિનું કીર્તન ન કરવું, અર્થાત્ સ્ત્રીનું સુખ ચંદ્ર જેવું છે, નેત્ર કમળના જેવાં છે, આદિ સ્ત્રી વિષયક વર્ણનો ન કરવાં. તેણે શ્રંગાર વિષયક અન્ય કવીની કવિતા કે ગદ્ય ન વાંચવું. નાટકો તથા નૌવેસો જેમાં આમાં મોહ પ્રકટે એવાં ચિત્રો આલેખ્યાં હોય છે તેમને પણ ન વાંચવાં.

(૩) કોઈ પણ સ્ત્રી સાથે હાસ વિલાસ ન કરવો, કારણ કે નિર્દોષ હાસવિલાસમાંથી પણ પરિણામે અનર્થ થવાનો સંભવ આવે છે. આ મન માંડકા જેવું છે. અર્થાત્ તેને સહજ પણ છૂટ આપતાં તે ક્રમે ક્રમે સ્વચ્છંદી થઈ અયોગ્ય ક્રિયામાં યોગ્ય છે જેથી નીરંતર સારવધાન રહેવું એજ પ્રત્યેક સાધકનું કર્તવ્ય છે.

(૪) કોઈ પણ સ્ત્રી પ્રતિ કામ બુદ્ધિથી નીહાળવું નહીં. આ સ્ત્રીઓ પ્રતિ પ્રેક્ષણનો ત્યાગ કરવારૂપ બ્રહ્મચર્યનો પ્રકાર પાળવામાં અસંપન્ન મનુષ્યો નીરંતર સખન કરે છે. પ્રેક્ષણ ત્યાગરૂપ બ્રહ્મચર્યનો એકજ પ્રકાર જે આગ્રહથી સાધક સાધે છે તો ખીજા પ્રકાર તો આપો આપ ક્રમે-ક્રમે સંધાતા જાય છે માટે મુમુક્ષુએ અવશ્ય સ્ત્રીઓ પ્રતિ દ્રષ્ટિ નાખતાં ચક્ષુને રોકવા દ્રઢ પ્રયત્ન આરંભવા.

(૫) કોઈપણ સ્ત્રી સાથે શુભ બાધણ અર્થાત્ એકાંતમાં વાતચીત કરવી નહિ.

(૬) કોઈ પણ સ્ત્રીના સંબંધનો મનમાં વિચાર કરવો નહિ, અર્થાત્ માનસીક વ્યભિચારનો ત્યાગ કરવો. મનોમય સૃષ્ટિમાં સ્ત્રીના સંબંધનાં વિચારનાં ચિત્રો રચવાથી ક્રમે કરી, યથાર્થ સ્ત્રી સંબંધથી જે પ્રકારની હાનિ થાય છે તેવીજ હાનિ ઘણે અંશે થવાનો સંભવ આવે છે.

(૭) અધ્યવસાયનો પરિત્યાગ કરવો, અર્થાત્ સ્ત્રીનો સંબંધ કરવાનો નિશ્ચય કરવો નહીં.

(૮) ક્રિયા નિષ્પત્તિથી અર્થાત્ સ્ત્રીના સંબંધરૂપ ક્રિયાથી રહીન રહેવું.

વિવાહીત મનુષ્યોને માટે ઉપર પ્રમાણે બ્રહ્મચર્ય પાળવાને વાંધો આવતો હોવાથી તેઓએ જે લખેલા સ્મૃતિ વ્યવહારસાર વર્તન રાખવું એમાં કોઈપણ જાતનો બાધ આવતો નથી.

ન સંભાષયેત્ સ્ત્રિયં કિંચિત્ પૂર્વદ્રષ્ટા ચ ન સ્મરેત્ ।

કથાં ચ વર્જયેત્તાસાં ન પश्यેત્તાં લિખિતામપિ ॥

ભાવાર્થ:—પોતાની ધર્મ પતિન સાથે કિંચિત્ પણ સંભાષણ ન કરવું, અથવા તે વિદેશ હોય તો તેનું સ્મરણ કરી તેની સાથે પત્રાદિ વ્યવહાર ન ચલાવવો, અથવા જો તેના સંબંધી વાત કરવાનો પ્રસંગ આવે તો તે ના કરવી, અથવા તેના ચિત્રને કે છબીને પણ ન જોવી એમ નથી. આવા સર્વ વ્યવહાર તેણે કરવા, પણ પોતાના પુરૂષ મિત્ર સાથે કામ બુદ્ધિથી રહીન જેમ વિશુદ્ધ પ્રેમથી તે વ્યવહાર કરે છે તેવા વિશુદ્ધ પ્રેમથી પોતાની ધર્મપતિન સાથે વ્યવહાર રાખવો. પ્રાણાત્મા સ્વરૂપ પરમ પ્રિય બંધુઓ ! બ્રહ્મચર્યના પાલન, નિષ્કામદિનું આવશ્યક વર્ણન આ લઘુ લેખને જેટલું જાણે તેટલું તો અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયું છે તેથીજ ઉક્ત વિષય સંબંધે અત્રેજ વીર-મવું હું યોગ્ય ધારું છું.

સંધ્યા વંદન અને પ્રાણાયામ આદિક નિત્ય કર્મ યથાર્થ કેવી રીતે કરવાં તે આપણ સર્વને વિદીત છે અને તે વિદીત થવાનાં સાધનો પણ છે એટલે તત્સંબંધી વધુ વિવેચન કરવાની અત્ર આવશ્યકતા નથી. પ્રાણ એ મનુષ્યને કેવી ઉપયોગી યીજ છે તેનું વર્ણન શિવ સ્વરોહ્યમાં ભગવતી પાર્વતીના પુછવાથી શ્રી શંકરે નીચે પ્રમાણે આપેલું છે;

મહાદેવી પાર્વતી પુછે છે:—

દેવ દેવ મહાદેવ સર્વ સંસાર સાગરે,

કિન્નરાણાં પરં મિત્રં સર્વ કાર્યાર્થ સાધકમ્ ॥

આવાર્થ—હે દેવના દેવ ! હે મહાદેવ ! મનુષ્યોને આ સંસાર સાગરમાં સર્વ કાર્યની સિદ્ધિ કરાવનાર પરમ મિત્ર કોણુ છે ?

ભગવાન્ શિવ પ્રત્યુત્તર આપે છે.

પ્રાણ એવ પરં મિત્રં પ્રાણ એવ પરઃસત્તા ।

પ્રાણ તુલ્યઃ પરો બંધુર્નાસ્તિ નાસ્તિ વરાનને ॥

હે વરાનને ! પ્રાણ એજ મનુષ્યોનો પરમ મિત્ર છે, પ્રાણ એજ પરમ સખા છે, પ્રાણ તુલ્ય મનુષ્યોનો શ્રેષ્ઠ બંધુ અન્ય કોઈ નથી અને નથીજ.

પ્રાણ આ પ્રમાણે સર્વાસાધક હોવાથી પ્રાણાયામની કેટલી આવશ્યકતા છે તે સહેજજ લક્ષમાં આવી શકે છે.

પ્રિય બંધુઓ ! આ ટુંક લેખનો હવે અત્રેજ અંત આણી આપણે આગળ જે જે કંઠી ગયા તેનું તાત્પર્ય શોધી કાઢીએ.

(૧) દરેક મુમુક્ષોએ બ્રહ્મચર્યાદિકનું યથાર્થ પાલન કરવા સાર આહાર વિહારમાં આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે સતીયમ વર્તવું એટલે કે પહેલાં તો દીપક અને હોતોજ પદાર્થોનો એકદમ પરિત્યાગ કરવો જોવા કે ચ્હા, કોરી, કોકો, મધ, મરચાં, હાંગ, રાઈ જુદી જુદી ભતના વધાર, મશાલા, આંખલી વગેરે વગેરે. આ કાર્ય સંકલ્પશક્તિના દ્રઢ નીયમ આગળ નજીવું હોવાથી ખીલકુલ હરકત શિવાય ટુંક મુદતમાં સાધી શકાશે. ત્યાર બાદ અવશેષ રહેલા મીઠું હળ-દર, ગોળ, પાન સોપારી, આદિ મુખવાસના પદાર્થોનો પણ પરિત્યાગ કરવો અને તેમ કરતાં ધીરે ધીરે એક વર્ષની મુદતની અંદર ધી દુધ શુદ્ધ અન્ન કંદ મૂળ અને એવોજ અન્નાદિનો ખીન્ને શુદ્ધ સાત્ત્વિક ખોરાક લેવાની પ્રકૃતિ પાડવી. અતિવશ મરમ પાણીએ ન્હાવાથી રનાયુઓ ઉરકેરાય છે અને વીર્યપતનથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થવાનો પ્રસંગ આવે છે માટે દરેક મુમુક્ષુએ ન્હાવાના પાણીની ઉષ્ણતા દિનપરદિન કમી કરી ખીલકુલ ઠંડે પાણીએજ ન્હાવાની ટેવ પાડવી. ઉપરનાં સંઘર્ષનાં કાર્યો પ્રથમ તો અતિ કઠિન બાસશે, પરંતુ સંકલ્પ શક્તિને વધુને વધુ કૃળવવાથી તેઓ ખીન હરકતે સાધ્ય થશે. દરેક મુમુક્ષુએ શરીરિક બ્યાયામ (કસરત)ને માટે શુદ્ધ હવાવાળા સ્થાનોમાં ફરવાની અને એવીજ ખીજી શુદ્ધ હવા મળે તેવી ટેવ પાડવી.

(૨) આ લેખમાં કહેલા અટ પ્રકારના ભેદવાળુ બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો દ્રઢ નિયમ કરી તદવત્ અનુસરવું.

(૩) અહરહ સંધ્યા મુપાસીત. એ શ્રુતી વચનાનુસાર પ્રતિ દિવસ ત્રીકાળ સંધ્યા અને તે ન બને તો એકલી પ્રાતઃ સંધ્યા તો અવશ્ય કરવાનો નિયમ રાખવો. તેમાં પ્રાણાયામ ઉપર વિશેષ લક્ષ આપી પ્રતિદિવસ ક્રમે ક્રમે પુરક કુંભક અને રેચકનું પ્રમાણુ વધારવું.

આ ત્રણજ સુદા એ આ સમજના લેખનો ઉદ્દેશ છે અને તદવત્ આપ સર્વ મિત્રોને વર્તવા મહારો સવિનય આગ્રહ છે. ધમર આપ સર્વને સાતુકેળ યાઓ ! ;

અસ્તુ !

મિતાહાર એટલે શું? તેનો ખુલાસો.

(લેખક:—રા. રા. અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર.)

(ગત વર્ષના અંક ૧૨ ના પૃષ્ઠ ૫૧૨ થી ચાલુ.)

૧૬. આપણે ખાવા બેસીએ ત્યારે કેટલું ખાઈએ છીએ તે સામું જોઈએ છીએ, જેમકે, એક લાડુ, ચાર પુરી, બે રોટલી, બે કઠછી ભાત, વાટકો દાળ, થોડાંક બજ્યાં, થોડાંક શાક અને થોડાંક અથાણાં સામે જોઈને આપણે જમીએ છીએ, પણ કાંઈ આપણી જરૂરાં સામે જોઈને આપણે જમતા નથી, તેથી આપણે જરૂર કરતાં વધારે ખાઈ જઈએ છીએ.

આવાં આવાં ઘણાં કારણોને લીધે આપણે સૌ હમેશાં ઘણુંજ વધારે ખાઈ જઈએ છીએ એથીજ માંદા પડીએ છીએ, અને એથીજ વહેલાં મરી જઈએ છીએ, છતાં પણ એ ભૂલ સુધારવાની તજવીજ આપણે કરતા નથી. કારણ કે થોડું જમવું કોને કહેવું અને ઝાડું જમવું કોને કહેવું? એ આપણે સમજી શકતા નથી તેથી આપણે ઝાડું ખાધું હોય છતાં પણ થોડું ખાધેલું છે એમ સમજ્યા કરીએ છીએ.

એક વખત નાસિકમાં આગીયારસને દિવસે અને ચાર સાધુઓને દુરાળ કરાવ્યું તેમાં એક જણે દય તોલા બરશી ખાધી, બીજાએ વીશ તોલા ખાધી, ત્રીજાએ ચાળીશ તોલા ખાધી અને ચોથાએ એસી તોલા ખાધી. પછી બીજે દિવસે અને એ ચાર જણાને ખારસતું પારણું કરવા બોલાવ્યા, ત્યારે વાતચિત કરતાં તેમાંથી એમ ખબર પડી કે, જેણે માત્ર દય તોલા બરશી ખાધી હતી તે માણસ માંદો પડી ગયો હતો, કારણ કે તેને ખાંડ પચતી નહોતી અને ખાંડવાળું ખાય ત્યારે તેને તરત જ ઉધરસ ચતી હતી, તેમજ ઘણા વખત થયાં તે માંદો સામે રહ્યા કરતો; એટલે પાંચ તોલાથી વધારે ખાઈ શકતો નહોતો, છતાં પણ બરશી બહુ સારી છે ને વસમી લાગે એવી નથી, એમ બરશીનાં વખાણ સાંભળીને તથા બીજા ત્રણ જણને પોતાના કરતાં વધારે ખાતાં જોઈને તેણે પરાણે પરાણે દય તોલા બરશી ખાધી હતી, અને તેથી તે માંદો પડ્યો હતો. જેણે વીસ તોલા ખાધી હતી તેણે કહ્યું કે, આપણે તો આપણા નિયમસર ખાધું છે એટલે મને કાંઈ અડચણ નથી. જેણે ચાલીસ તોલા ખાધી હતી તેણે કહ્યું કે મને હજી ભુખ લાગી નથી ને પેટમાં હજી બારે બારે લાગે છે, એક દસ્ત આવી નય તો સાઈ, કારણ કે બરશી બહુ સારી હતી તેથી તથા બીજાની દેખાદેખીએ બે ટુકડા વધારે ખાઈ લીધા છે તેથી અજીર્ણ થયું છે. એ પછી જેણે એસી તોલા બરશી ખાધી હતી તેને પૂછ્યું કે તમારું કેમ છે? ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મ્હારું પેટ તો તદ્દન સાઈ ચર્મ ગયું છે અને મને બહુ ભુખ લાગી છે, કારણ કે મ્હારો આહાર દેહદોર પકાતો છે, પણ આ બધાય બે ચાર કટકા લઈને બેઠા, તેથી હું ધરમાઈ ગયો, તોપણ ધરમાટે ધરમાટે શેર પકો તો બરશી ઉઘાડી ગયો, પણ એટલામાં મ્હારું શું વળે? તેથી મને તો રાતમાંજ જૂપ લાગી ગઈ, એટલે હવે હમણાં જમવાની બહુ મજ પડશે; એમ કહીને તેણે પોતાની પનાવગીમાં પહેલેથી જ ચાર લાડુ મુકાવ્યા. હવે વિચાર કરો કે એ ચાર જણમાંથી કોણે ઝાડું ખાધું કહેવાય? જો ખાવાની વસ્તુના વળન તરફ જોઈને કહીએ તો એમ કહેવાય કે, જેણે દય તોલા ખાધું તેણે એ ચાર જણમાં સૌથી ઓછું ખાધું છે, પણ જો જરૂરાં સામે જોઈએ તો એમ લાગે કે જેણે એસી તોલા ખાધું તેણે સૌથી

ઝોણું ખાધું છે; અને જોણે દશ તોલા ખાધું તેણે સૌથી વધારે ખાધું છે, કારણ કે જેને એકસો વીસ તોલા ખોરાક પચાવવાની શક્તિ હતી તેણે માત્ર એસી તોલા ખાધું, એટલે કે પોતાની પાચનશક્તિ કરતાં ચાલીશ તોલા ઝોણું ખાધું, માટે એ ચાર જણમાંથી એ સૌથી ઝોણું જમ્યો છે, અને જેનામાં પાંચ તોલા પચાવવાની શક્તિ હતી તેણે દશ તોલા એટલે કે તેથી બમણું ખાધું, માટે માત્ર દશ તોલા ખાવા છતાં પણ એણે સૌથી વધારે ખાધું છે. આવીજ રીતે આપણે પણ બીજાઓના પ્રમાણમાં ઝોણું ખાતા હોઈએ તે છતાં પણ આપણી પોતાની જઠરાગ્નિના પ્રમાણમાં આપણે ઘણું જ વધારે ખાઈએ છીએ; અને એથી જ ઘણું કરીને બધી જાતના રોગો પેદા થાય છે, માટે જેમ બને તેમ આપણે આપણા ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે આપણી આખી જીંદગી સુધી તે દરરોજની બાબત છે, એટલે જો એમાં જરાક જરાક ભૂલ થાય તોપણ દરરોજની ભૂલ બહુ થોડા વખતમાં મોટું રૂપ લઈ લે છે અને અંતે મારી દે છે, માટે એથી એતલું જોઈએ, કેમ ? આ વાત કાંઈ ખોટી ઉતરે છે કે નહિ ? આ યોગ્યે યોગ્ય બાબત છે છતાં પણ એની મેળે એ વાતો સોંકીને સમજાતી નથી, માટે અમે આ ખુલાસો કર્યો છે. હવેથી ખાવાપીવામાં હું જરૂર સંભાળ રાખીશ.

આવી રીતે આપણે વધારે જમીએ છીએ એટલું જ નહિ પણ આપણે ટાઈમસર પણ જમતા નથી અને ભૂખ લાગે છે તેને ખાતરજ જમતા નથી, પણ આજીવ્યાજીવના સંજોગોને લીધે જ મોડા વહેલા જમીએ છીએ, જેમકે:-

આપણે શા માટે જમીએ છીએ ? શું તમે એમ સમજો છો કે, આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગે છે ત્યારે જ આપણે જમીએ છીએ ? નહિ જાણ, એમ નથી. આપણે તો જમવાનો વખત થઈ ગયો તે સાર જમીએ છીએ એટલે કે ભૂખ લાગી તે સાર જમતા નથી, પણ જમવાનો વખત થઈ ગયો તે વખત સાર જમીએ છીએ. નવ બન્ને, દશ બન્ને, આગીવાર બન્ને, કે બાર બન્ને ત્યારે આપણને જમવાની ડેવ પડી ગઈ હોય ત્યારે એ ડેવને ખાતર આપણે જમીએ છીએ. કાંઈ ખાસ ભૂખ લાગવાને ખાતર આપણે જમતા નથી. રસોઈ તૈયાર થઈ ગઈ છે, ને હવે વાર લગાડીશું તો જમવાનો સ્વાદ બમડશે, એમ ધારીને રસોઈ તૈયાર થઈ ગઈ છે તે સાર આપણે જમવાની ઉતાવળ કરીએ છીએ, કાંઈ આપણને બહુ ભૂખ લાગી ગઈ છે તે સાર જમવાની ઉતાવળ કરતા નથી. હોકરોને દસ વાગે રોકડમાં જવું છે, વરને અગ્યાર વાગે ઓશીસમાં જવું છે, ને સાંજને કાલનો અગ્યારસનો ઉપવાસ છે એ સાર વહેલાં જમીએ છીએ, કાંઈ વહેલી વહેલી ભૂખ લાગી ગઈ તે સાર વહેલાં જમતાં જ નથી. નાતમાં જમવા જઈએ ત્યારે ચાર બન્ને નાત જમવાનો રિવાજ છે તે રિવાજ સાર ચાર બન્ને જમવા જઈએ છીએ, કાંઈ ભૂખ લાગી જાય છે તે સાર જતાં નથી. આપણાં સગાંવહાલાંઓ પ્રસંગોપાત પોતાને ઘેર આપણને જમવા ભોલાવે છે અને ગમે તેવા કઠંગા વખતે આપણને જમવા બેસાડે છે, એ વખત આપણે જમવા બેસીએ છીએ, તે કાંઈ આપણી ભૂખ સામે જોઈને બેસતાં નથી, પણ તેના માનને ખાતર તથા વિવેકને ખાતર જમીએ છીએ; અને આજીવ્યાજીવના સંજોગો પ્રમાણે આપણે એમ ધારીએ છીએ કે, અમુક વખતે આપણને ભૂખ લાગવી જોઈએ તે સાર આપણા મનની ધારણાને ખાતર આપણે જમીએ છીએ. કાંઈ ખરેખરી કડકડીને લાગેલી ભૂખને ખાતર નહિ. આવી રીતે ધર્મનાં બંધનોને લીધે, સગાંઓના વિવેકોને લીધે, અને આપણી સગવડોને લીધે, તથા કાંઈક લાગે લોગે આપણે વેળા કવેળા જમીએ છીએ, કાંઈ આપણી ભૂખને ખાતર આપણે

જન્મતા નથી. અને આવું કાંઈ કોઈક વખતે જ થતું નથી, પણ શ્રીમંતોમાં તો મહિનામાં સત્તાવીસ દહાડા આવું અંધેર હોય છે, સાધારણ લોકોમાં મહિનામાં વીસ દહાડા આવી પોલ હોય છે, અને ગરીબોમાં મહિનામાં પંદર દહાડા આવી ગડબડ હોય છે. કેમ ભાઈ! આ વાત ગણે ઉતરે છે કે નહિ ?

આપણે ટાઈમસર જન્મતા નથી.

મારી આ વાત સાંભળીને કોઈ બેન બહુ અજબ થશે, અને કહેશે કે હું એમ સમજ્યા કરતી હતી કે, ભૂખ લાગે છે ત્યારે જ હું જમું છું તેથી મેં તમને કહ્યું કે, આ તો તમે બહુ ભારે વાત કહી. પરંપરું એમ જ છે. આજે જ મહારી માશીએ છોકરાંઓને જન્મવાનું કહ્યું હતું. અગ્યારનો ટાઈમ આપ્યો હતો ને બે બન્ને જન્મવાનું થયું. છોકરાંઓને રોજ દસ વાગે જન્મવાનો ટાઈમ, તોપણ એમ ધાર્યું કે અમારે થશે માટે એક કલાક ખેંચી કાઢીશું, પણ અગ્યારને બદલે બાર થયા, તોપણ ત્યાં તો કાંઈ ઠેકાણું નહોતું, તેથી બાર વાગે છોકરાંઓએ થોડો થોડો નારતો કર્યો, એ પછી એક વાગે માશી તોડવા આવ્યાં ને કહ્યું કે, છોકરાંઓને ઝટ મોકલો, તેથી છોકરાંઓને મેં કહ્યું કે, જવ, જમી આવો, ત્યારે છોકરાંઓએ કહ્યું કે અમે તો હમણાં જ ખાધું, તેથી ભૂખ લાગી નથી, માટે નહિ જઈએ. ત્યારે માશી ફક્કી ઉઠ્યાં ને મને કહ્યું કે, તું છોકરાંઓને જમાડેજ કેમ ? શું તને ખખર નહોતી ? સામડું હોય તે ધડીક મોડું વહેલું પણ થાય, એમાં શું થઈ ગયું ? તમે મ્હોટાં માણસ એટલે અમારે ગરીબને ઘેર જન્મવા આવવું તમને ગમે નહિ, પણ ઠીક છે, સગાઈ તો રાખી રહે છે, કાલ સવારે તમારે ઘેર પણ કોણ આવશે ? એમ વાંકા ચુંકા બોલ બોલવા મંડ્યાં ને તેને બહુ દુઃખ લાગવા માંડ્યું, તેથી મેં છોકરાંઓને કહ્યું કે, માશીને ઘેર જવું પડશે. ભૂખ ન લાગી હોય તો જે ભાવે તે બે કોળાયા ખાઈને માથાં આવડે, પણ ગયા વિના નહિ આવે. એમ કહીને મેં પરાણે પરાણે છોકરાંઓને જન્મવા મોકલ્યાં. તેઓને જરાએ ભૂખ લાગી નહોતી, પણ શું કરીએ ? ફનિયાના રિવાજોમાં પણ રહેવું જોઈએ ના ?

મેં કહ્યુંઃ બંને તમારા રિવાજો તમને મુખારક, પણ એ રિવાજોનું ફળ શું ? એ કાંઈ ખખર છે ? એ રિવાજોનું ફળ નાલાયકપણું, એ રિવાજોનું ફળ દીવો લઈને કુવામાં પડવું અને એ રિવાજોનું ફળ અમૂલ્ય જીંદગી ઝોછી કરતી તે. માટે મને તો એમ લાગે છે કે કોઈને લાત મારવી ને એમાં જેટલું પાપનું કામ છે તે કરતાં પણ કોઈને ટાઈમ વિના જમાડવું અથવા આપણે જન્મવું એ વધારે મ્હોટું પાપ છે, ઠરણ કે સાધારણ લાત મારવામાંથી કાંઈ ભયંકર રોગ પેદા થતા નથી, પણ વગર ટાઈમે જન્મવાથી તો ધણા જીવને અસાધ્ય રોગો ચંપ ગણા છે ને થાય છે, માટે પોતાનાં બચ્ચાંઓને કાંઈ કારણસર વખતે લાત મરાઈ જાય તો એ પાપ મોટું વહેલું માફ થઈ શકશે, પણ કદંગા ટાઈમે જમાડીને તેઓનાં શરીર રોગી બનાવી દીધાં હોય અને ભૂલથી તેઓની જીંદગી ઝોછી કરી નાખી હોય એ પાપ કંઈ એમ સહેલાઈથી માફ થઈ શકે એવું નથી.

આપણે શા માટે મિતાહારી થવું જોઈએ ? બહુઓ ! મિતાહારપણા માટે બધી વાતો બનાવી બનાવીને અથવા અતિચમોક્તિ કરીને કહેવામાં આવે છે એમ સમજવાનું નથી. પણ વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે કે, મિતાહારી થવું જોઈએ, અર્થશાસ્ત્ર કહે છે કે મિતાહારી થવું જોઈએ, નીતિશાસ્ત્ર કહે છે કે મિતાહારથી થવું જોઈએ, આપણું અંતઃકરણ કહે છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઈએ, આપણી પ્રકૃતિ કહે છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઈએ, આપણો જાતિ અનુભવ કહે છે કે

આપણે મિતાહારી થવું જોઈએ, ને ધર્મશાસ્ત્ર કહે છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઈએ એટલુંજ નહિ પણ ખુદ પ્રભુનો એવો હુંકમ છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઈએ. માટે બાપુઓ ને બહેનો ! જો જીંદગી સુધારવી હોય અને ખાતાં પીતાં, નાચતાં કુદતાં, ગાતાં બગાડતાં, હસતાં રમતાં, મોક્ષ મેળવવો હોય તો મિતાહારીપણું રાખતાં, ફરજે બજારીને તેમાંથી વધેલું ખાતાં ને બહારપણ કરતાં શીખો, એટલે સહેલાઈથી ઉન્નતિ મેળવી શકશો.

બંધુઓ ! આ બધી હકીકતો જાણ્યા પછી પણ ખાવા પીવાની બાબતોમાં આપણાથી વારંવાર ધણી જાતની ભૂલ થઈ જવાનો સંભવ છે, માટે એવી ભૂલોમાંથી બચવા સારી ગીતાના અગ્યારમા અધ્યાયના બેતાલીસમા શ્લોકમાં જેમ અર્જુને માફ માગી છે તેમ આપણે પણ ખાવા પીવાની બાબતમાં જે ભૂલ થાય તે માટે શુદ્ધ અંતઃકરણથી દીનતાપૂર્વક પ્રભુની માફ માગવી જોઈએ, અને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. એ પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી ? તે અન્ય કોઈ પ્રસંગે કહીશું માટે આ ટેકાણે હાલ લખતા નથી.

હુંકામાં જેજ કે ખાવાપીવાના આ બધા નિયમો જાણીને તે પાળવાની કોશીશ કરો, અને એમાંથી આત્માનું કલ્યાણ થાય તથા પરમાત્મા રાજ થાય એમ કરો.

ઉપર મુજબ ખાવાપીવાની બાબતમાં જે બાણસ પોતાના મન ઉપર અંકુશ રાખતાં શીખે તેની બીજી ઇચ્છિત પણ ધીમે ધીમે વશ થતી જાય છે, અને સદ્વિચારો આવતા જાય છે, તેથી તેવા હરિજનને એ પછી એમ લાગે છે કે, હવે મહારો નિદ્રાની બાબતમાં પણ કંઈક સુધરવું જોઈએ. તેને એમ લાગવાનું કારણ એ છે કે, ખોરાકની સાથે ઉંધનો સંબંધ છે તેથી જે મિતાહારપણે સત્વશુભી ખોરાક ખાય તેની ઉંધ કુદરતી રીતેજ આછી થઈ જાય છે. તેથી તેને નિદ્રાને ઠાણમાં રાખવાનું મન થાય છે.

દિવ્ય સંદેશો !

(હરિગિત છંદ)

શ્રી આદ્ય ઇશ આરોગ્યના પ્રગટી પ્રભુ ધનંતરી,
અમૃત ભરી વાણિ વહે આ લોક પર કરણા કરી;
આરોગ્યનાના સાધકો સૌ સાંભળો અવણો ભરી,
સંદેશ મહારો સુચવશે માસિક શુભ ધનંતરી.

૧

હું દિવ્ય દહ આશિષ એ માસિકનું શુભ સાધવા,
આર્પિય હું આ નવિન વર્ષે તીથમે અને નવા;
જેનું પરિપાલન કરી પ્રાણિ અખંડિત સુખનો,
અધિકારિ થઈ ત્યજશે સદા સૂતાંપ સઘળા દુઃખનો.
કનિકાળનાં નરનારીઓ નેચરોપધીના જંગથી,
વળિ એશ ને આરામ વિપતિ ખાનપાન કુટંગથી;
આરોગ્યનાં તત્વો ઘટાડિ વિષય વસ્ય વધતાં જતાં,
શાત શરદનું આયુષ્ય તજીને અદ્ય મૃત્યુ પામતાં.

૨

૩

આયુષ્ય પૂર્ણ ક્રિધા વિના મરણું તે આત્મઘાત છે,
 એ સમ નથી બોળું પાપ તે શાસ્ત્રો વિષે વિખ્યાત છે,
 એ પાપ ને અસ્વાયુથી ઉગારવા હું શ્રી હરી,
 ધન્વન્તરી માસોંકમાં વસું આવી હું ધન્વન્તરી. ૪.
 ધન્વન્તરી માસોંકે તણા સેવત વડે આ જગ. વિષે,
 સ્વલોકે સમ સુખ જામશે ને પ્રાણિ સૌ સુખ પામશે;
 ના'ના નીયમે પાળશે નેચર તણા નરનારીઓ,
 સુખ સિંધુ નીજ છોળો વડે બરશે મહેલ અટારીઓ. ૫
 નિર્દયપણું વળિ કલેશ છર્પા દંભતા પણ દુર જશે,
 વ્યાધિ ઉપાધિ મન તણી અહિંથી સમુજા નાસશે;
 આરોગ્યના નીયમે વડે કંચન સ્વરૂપ કાયા થશે,
 માનવ તનું મંદિર થશે હરિનું દિવસ એ આવશે. ૬
 અભિધર અમી વૃદ્ધિ થશે ધરણી બરાશે રસકસે,
 એહવો વખત પણ આવશે નેચર પુનઃ ધર ધર થશે;
 રે !!! દિવસ પણ એ આવશે ને આવશે એ પણ ધડી,
 સુખ શાન્તીના સાગર વિષે નેચરની તરશે નાવડી. ૭

દાક્ટરને ત્યાં રહેવા આવેલો દર્દી.

એક અદ્ભુત એહવાલ.

હું એક ડાક્ટર છું અને મારું નામ ડાક્ટર પ્રસાદ છે. કેટલાંક કારણોસર મારે મુંબઈમાં થઈ વર્ષો સુધી રહેવું થયું હતું, અને તે વખતે પ્રવીણદાસ નામના એક ધણાજ કાળેલ ગુજરાતી (ડીટેક્ટીવ) ના લાંબા સમાગમનો અસંખ્ય લાભ મને મળ્યો હતો. તેમની સાથેનો મારો સમાગમ પહેલીવાર શી રીતે થયો, અને પછી અમારી વચ્ચેનો ગાઢ પરિચય કેવી રીતે વધતો ચાલ્યો તે બીના કોઈ બીજા પ્રસંગે આપને જણાવીશ. પરંતુ મારા મિત્રની હુશિયારી અને કામનો કાંઈક ખ્યાલ આવે માટે જ એક ગુન્હાઓની તપાસમાં તેઓએ અગત્યનો ભાગ ભજવ્યો હતો, તેમાંથી યોગ્યનો ટુંક હેવાલ આપવો હીક યર્ષ પડશે.

આક્ટોબર મહિનાનો ઉકળાટનો દિવસ હતો. અને હમે તે વખતે ગ્રાન્ટરોડ સ્ટેશનની નજીકના એક મકાનમાં રહેતા હતા. આખો દિવસ ઘેર એકે એકે આજસમાં કાદવાથી કંટાળી ગયા હતા તેથી મારા મિત્ર શ્રી. પ્રવીણદાસ અને હું ચોપાડી ઉપર લગભગ ત્રણેક કલાક ફર્યા વિવિધ પ્રકારના સ્વભાવ અને પહેરવેશવાળાં મનુષ્યો, અને તેના કરતાં પણ અનેકવિધ વિચારો અને ગોઠવણોમાં ગુંથાયલાં તેમનાં મનની તેમના મુખ ઉપર પડતી છાયા, અને પોતાના મનમાં આવતા વિચારોને અનુકૂળ હાથ પમ મુખ વગેરેની અનુભૂતિ થઈ જતી તેમની હીસ-આલ વગેરેનું નિરીક્ષણ કરવામાં મારો મિત્ર અડગ રસ લેતો, અને પ્રસંગોપાત કોઈ ખાસ જણ-

વા જેવી વાત તરફ મારું લક્ષ્ય ખેંચતો. આ પ્રમાણે જનરલભાવતું ખારીકે 'નિરીક્ષણ' કરવામાં રહેલા લાભ અને આનંદનો હકારે સેધ અને ખત્તે ધર તરફ આવવા નિકળ્યાં તે વખતે રાતના દશનો સુમાર થયો હતો. અમારા મકાનની નજીક આવનાર અને એક વિકટોરીયા ઉભેલી જોઈ.

“વાહ ! કોઈ ડાક્ટર જણાય છે—ખાનગી ધધો ચલાવે છે, અને જો કે તે ધંધામાં જોડાએ તેમને ઘણો વખત થયેલો જણાતો નથી છતાં તેમની ધરાડી સારી રીતે જમ્બેલી જણાય છે. હું ધારું છું કે આપણને મળવા આવ્યા હશે. ઠીક થયું કે આપણે વહેત્રા પાછા આવ્યા!” આ પ્રમાણે એક પછી એક અનુમાનો મારા મિત્રે કરી નાંખ્યાં.

હું મારા મિત્રની ત્વરિત છતાં અતિ સૂક્ષ્મ અવલોકનશક્તિ અને તેને આધારે અત્યંત અનુમાન કરવાની અદ્ભુત કળાથી ધણે અંશે માહીતગાર હોવાથી આશ્ચર્ય નહિ પામતાં તેમણે શી રીતે ઉપરની વાતો ખોળી કાઢી તે જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો; તો જણાવું કે ગાડીની અંદર એક હેન્ડલેગ, વૈદકીય હયાપારોથી ભરેલી એક યુથેલી પારકેટ અને ધ્રોવીય મેડીકલ જર્નલ પડેલાં હતાં. અને અમારા બેસવાના ચોરસાની ખારી ઉઘાડી હોઈ તેમાંથી તેજસ્વી પ્રકાશ નિકળતો હતો, તેથી મારી પણ ખાત્રી થઈ કે આવેલ પુરુષ અમને જ મળવાની કમ્પ્લિ ધરાવે છે. આટલી રાત્રે એક ભાષાધંધ ધંધાદારી (ડાક્ટર)ને અમારે ત્યાં કયા કામસર આવવું પડ્યું હશે તે જાણવાને આવતુર અંતઃકરણે હું મારા મિત્ર સાથે ધરમાં દાખલ થયો.

શીક્ષા, સુંકા અને લાંબા વદનવાળો અને તપખીરીયા રંગની મુઝાવાળો એક ગૃહસ્થ અમને જોઈને ખુરશી પરથી ઉભો થયો. તેની ઉમર તેત્રીસ ચોત્રીસ વર્ષથી વધારે નહિ હોવી જોઈએ, પરંતુ તેનો શીક્ષા અને ઠરમાઈ ગયેલો ચહેરો તથા સુક્લકડી શરીર બતાવી આપતાં હતાં કે જુદું વ્યવસાયી જીવન તેણે ગાળ્યું છે.

“ગુડ મોર્નિંગ, ડૉક્ટર,” પ્રવીણરાયે પ્રસન્ન વદને કહ્યું, “સારું થયું કે તમારે માત્ર ચોડીક મીનીટકે અમારે માટે રાહ જોવી પડી.”

“ત્યારે શું તમે મારા ગાડીવાળાની સાથે વાનખીન કરીને આવ્યા ?”

“ના, ટેબલપર બળતી મીજુમત્તીએ તે વાન મને જણાવી; કારણ કે તે હજુ ચોડીકજ બળી ગયેલી જણાય છે. વારુ, જરા નિરાંતે ખુરશી પર બેસો, અને પછી મારા સરખું કામકાજ કરામ્લો.” એ પ્રમાણે પ્રવીણરાય બોલ્યા, અને પોતે સામી પડેલી આરામ ખુરશી ઉપર ટટાર બેઠા. હું પણ નજીકની ખુરશી ઉપર ગોઠવાયો.

“મારું નામ પી. ટી. ડૉક્ટર છે. અને હું કોટમાં દિલખુશ ખીંટીંગમાં રહું છું.”

“ત્યારે તો ચાનતંતુનાં કેટલાંક વિચિત્ર દરદો ઉપર જિંડી શોધખોળ કરી તિ વિષે એક પુસ્તક પ્રકટ કરનાર વિદ્વાન ડાક્ટર તમેજ હસો ?” મેં સવાલ પૂછ્યો.

તેના દિક્ષા ચહેરા ઉપર લાલી અને આનંદ ભરાઈ આવ્યાં, અને પોતાની શોધખોળ વિષે હુનિયાં છેક બેવાકેફ નથી એમ જાણી તેને જુદું સંતોષ થયેલો જણાયો.

“હા, તે પુસ્તક મેંજ લખેલું, પરંતુ તેના વિષે લોકોને મ્હોઢે હું ભાગ્યેજ સાંભળતો અને તેથી મેં એમજ માની લીધું હતું કે તે હવે જુના પુરાણા કાગળો ભેગું પડીકાં બાંધવાના કામમાંજ વપરાતું હશે. પણ તમે પોતે પણ ડાક્ટર જણાઓ છો ?”

મેં હુંકામંજ જવાબ વાલ્યો, “હા.” અમારા મહેમાને પોતાનો અહેવાલ આગળ ચલાવતાં કહ્યું, “ચાનતંતુનાં દરદોનો હું ખાસ અભ્યાસી છું. અને મારે બધો વખત અને આખી જીંદગી

હું તેની પાછળ માળવાને બહુ આતુર છું. પરંતુ હુનિયાંદારીની અડચણો બહુ અનરાય રૂપ થઈ પડે છે. હશે. હું બાણું છું કે, મી. પ્રવીણરાય, આપનો વખત ઘણો કીમતી છે, અને તેથી આડી અવળી વાત ન કરતાં હું મારા મુખ્ય મુદ્દા ઉપરજ આવીશ. વાત એવી છે કે, કેટલાક વિચિત્ર બનાવોની પરંપરા મારા સંબંધમાં એવી બની છે, અને છેવટે આજ રાત્રે તો તે મામલો એટલી હદે પહોંચી ગયો છે કે તમારી કીમતી સલાહ અને મદદ વગર એક કલાક પણ મારાથી નિભાવી શકાય તેમ નથી.

પ્રવીણરાયે બરાબર ટટાર એસતાં કહ્યું, “તમને તે બંને વાનાં મળશે, પરંતુ તે પહેલાં તમને ગમરાટમાં નાંખનાર બનાવોની પુરતી વિગત મને પુરી પાડો.”

“એક બે બાબતો તો એવી બની છે કે,” અમને મળવા આવેલા ડૉક્ટરે કહ્યું, “તે તમને એટલી તો નજીવી લાગશે કે, તે જણાવતાં પણ મને શરમ આવે છે. પરંતુ બાબત એવી મુશ્કેલી બરેલી છે, અને છેલ્લું વક્ષણ બધા બનાવે એવું લીધું છે કે સર્વ વાત આપના સમક્ષ રજુ કર્યા વગર છુટકો નથી. અને તે બધામાંથી ઉપયોગી અને નિરૂપયોગી બાબતો કયી છે તેનો નિર્ણય કરવાનું કામ હું આપનીજ શુદ્ધિ અને સુનસરી ઉપર સુકું છું.”

“મારી પોતાની કૉલેજની જીંદગીથી મારા અહેવાલનો આરંભ કરવાની મને દરજ પડે છે, અને મુદ્દલ અતિશયોક્તિ વગર મારે કહેવું જોઈએ કે મારો અભ્યાસ ઘણાજ પ્રસંસાપાત્ર હતો, અને મારા ગ્રેડેસરોએ ધણીવાર મારી બવિધ્યની જીંદગી વિષે બહુજ ઈચ્છી આશાઓ બાંધી હતી, અને પ્રસંગોપાત રાખેદમાં પ્રકટ કરી હતી. આન્ટ મેડીકલ કૉલેજમાંથી પાસ થયા પછી, “ક્રેડેબ્લિસ” અથવા અપરમારની જાતના એક વ્યાધિવાળા દરદીઓમાં શારીરિક કેવા કેવા ફેર-ફારો થાય છે, અને જ્ઞાનતંત્ર વ્યુહમાં કેવા વિષ્ણવો જોવામાં આવે છે, તે વિષે મેં જીંદગી શોધખોળો ચલાવી, અને તે વિષે એક પુસ્તક પ્રકટ કર્યું, જેને માટે મને સરકાર તરફથી સાબાશી અને ધનામ મળ્યું. તે વખતે તો મને એમજ લાગ્યું કે મારું બવિધ્ય ઘણુંજ ઉત્તમ છે.

“પરંતુ મારી મોટી અડચણ પૈસાની તંગી હતી. તમે જાણો છો કે જે કોઈ સ્પેશીયાલીસ્ટ મોટી ઉમેદો ધરાવતો હોય તેણે કોટમાં કોઈ બધ્ય મકાનમાં આશીસ ઉઘાડી જોઈએ! પરંતુ તે કરવા માટે ભાડા અને ફરનીયરમાં બહુ ગંજવર ખર્ચ કરવાની દરજ પડે છે. આ રીતે આરંભક ખર્ચ કરવા ઉપરાંત વગર આવકે કેટલાંક વર્ષ સુધી એટલે ધરાકી જમતાં સુધી પોતાનો દમામ ભેર નિભાવ કરવાની, અને એક સુંદર લેન્ડો અને સારા ઘોડાની જોડી પણ રાખવાની શક્તિ પણ તેનામાં હોવી જોઈએ. તે ઉપરાંત નોકરો, ચાકરો, યત્રો અને ફવાખાતાની બીજી બધી ઉત્તમ સામગ્રી એકઠી કરવામાં મોટી ચાપણ રોકવી પડે. આ બધું કરવાની મારી લેશ પણ મુશ્કેલ નહોતી, તેથી મેં એવી ધારણા રાખેલી કે નાના પાયા ઉપર દરેક વર્ષ વેદકનો ધંધો ચલાવતા રહી, કરકસરથી જીવન ગુજારીશ તો તેટલી મુશ્કેલી મારી ધારણા મુજબ અગાઉ કહ્યું તેમ મોટા પાયા ઉપર કામ ઉપાડી શકવા જેટલું ધન હું ધીરે ધીરે જમાવે બચાવી શકીશ. પરંતુ તે અરસામાં એક અચ્ચુધાર્યો બનાવ બન્યો, જેણે એક નવું બવિધ્ય મારે માટે ખુલ્લું કર્યું.

“અને આ બનાવ તે એક મકનદાસ નામના ગૃહસ્થની સુલાકાત. આ ગૃહસ્થને હું અગાઉ મુદ્દલ જાણખતો નહોતો. એક સવારે તેણે મારા ઓરડામાં આવ્યા, અને તુરંતજ ધંધાની વાત કાઢી. “ડાક્ટર પી. ટી. તે તમેજ છોને? અને તમનેજ વેદકની શોધખોળ માટે ફુંક મુક્ત ઉપર સરકાર તરફથી સાડી ધનામ મળેલું કે?” મકનદાસે સવાલ કર્યો. મેં માથું નમાવ્યું.

“ખુશા દિલથી જવાબ આપો.” મકનદાસે આગળ ચલાવ્યું, “કરણુ તેમાં તમારું હિત સંભાલ્યું છે. દુનિયામાં યશ અને લક્ષ્મી સારી રીતે મેળવવામાં વિનયી થવા માટે જેટલી આવડત જોઈએ તે પુરતા પ્રમાણમાં તમારામાં છે. હવે વખત વરતતાં તમને આવડે છે કે કેમ એટલું જ જોવાનું બાકી છે. આવ્યો અવસર ગુમાવવાથી આખી જીંદગી પરતાવું પડે છે, તે વાતનું સ્મરણ તમને કરાવવાની જરૂર નથી.”

“આવા એકાએક પ્રશ્ન અને વખાણથી મને સ્મીત આવ્યા વગર રહું નહિ. અને પ્રત્યુત્તરમાં મેં કહ્યું કે, ‘આપે જણાવ્યાં તેવાં કામ કરવામાં ધૈર્ય કૃપાએ હું નિમિત્ત બન્યો છું.’”

“કોઈ વ્યસનો અને કુલક્ષણોમાં તો નથી પડી ગયાં ને?” મકનદાસે સવાલ કર્યો.

“નહિજ. સુદૃઢ નહિ” મેં જવાબ વાળ્યો.

“ત્યારે તો ક્યાં સારું. પણ તે વાતની મારે પડેલેથી ખાતરી કરવાની જરૂર હતી, તેથી પૂછ્યું. આવી સર્વ પ્રકારની લાખકાત હોવા છતાં તમારો ધંધો જરાયર કેમ જાળ્યો નથી?”

મેં નીચું જોયું.

“ઓહો! એમાં તે શું! એ તો સાધારણ વાત છે. તમારા મગજની સંપત્તિથી પચાસમા ભાગ જેટલી સંપત્તિ પણ તમારા ખીરસામાં નથી, એજ ને? લક્ષ્મી અને સરસ્વતીને ધણીવાર સાથે રહેવું શકવું નથી, એ જાણીતી વાત છે. પણ તેથી શું? ધારો કે હું પોતેજ સારા ખાખ ઉપર તમારી કોટમાં ગોઠવણ કરું તો કેમ?”

આશ્ચર્યથી મેં તેમના સામું તાકીને જોયું.

મકનદાસે મારા મનનો જાવ સમજી જઈ જવાબ વાળ્યો, “અરે, એ તો મારા પોતાના લાભ માટે છે. હું તમારી સાથે ખુશા દિલથી વાત કરવા માગું છું, અને જો તમને મારી વાત પસંદ પડે તો તમારી સાથે જોડાવામાં મને લેણ પણ વાધો નથી. જુઓ, મારી પાસે થોડાક હજારની-મુંડી છે, અને તેને હું કોઈ સારા ધંધામાં રોકવા માગું છું, અને મારો વિચાર એવો છે કે તે પૈસા તમારી પાછળજ વેરવા.”

“પણ શા માટે?” મેં સવાલ કર્યો.

“કેમ? બીજા સદા જોવો આ પણ એક સદો. પણ આ વધારે સુરક્ષીત છે.”

“પણ ત્યારે મારે ખદલામાં શું કરવાનું?” મેં આતુરતાથી સવાલ કર્યો.

“તેજ હું તમને કહું છું. જુઓ, હું મારે ખર્ચે તમારે માટે કોટમાં એક સારી ઓશીસ માટે રાખીશ, બહુજ સુંદર ફરનીયરથી તેને રણગારીય, યંત્રો, હથિયારો વગેરે ધંધાને અંગે જે જે જોઈએ તે લાવી આપીશ, તેમજ નોકર ચાકર વગેરે સર્વને પગાર પણ હું મારી ગાંઠનો આપીશ. ખદલામાં તમારે જે કરવાનું તે એટલુંજ કે દવાખાનાની કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં બેસી દરદીઓને તપાસવા અને જરૂરની સારામાં સારી વૈદકીય સલાહ આપવી. તમારે જાળવવા ખર્ચ જોઈએ તે અને અન્ય સર્વ જરૂરીઆતો હું તમને પૂરી પાડીશ. છેવટે એટલુંજ કે તમે દરરોજ જે કમાઓ તેમણી પોણા ભાગનો હિસ્સો તમારે મને આપી દેવો અને પા ભાગનો હિસ્સો તમારે પોતે લેવો.”

“આ રીતે, મી. પ્રવીણરાય, મારે મકનદાસ સાથે સંબંધ જોડાયો. તે પછી અમારી વચ્ચે પત્ર વ્યવહાર અને ભાંજમરો ચાલી તેની લાંબી વિગત તમને કહી સંબળાવી કંઠાઓ આપવા ભાગતો નથી. પરંતુ આખરે હું દિલપુશ બીટીંગમાં લગભગ અગાધ કહી તેવી શરતોએ રહેવા ગયો, અને વૈદકનો ધંધો પુર બમઝાથી શરૂ કર્યો. તે વખતે મી. મકનદાસ પોતે પણ મારી સાથે એક જાનુના રૈસીકન્ટ

પેશન્ટ તરીકે રહેવા આવ્યા. તેમનું હાર્ટ (હૃદય) નબળું હતું અને તેથી દાકતરની ખાસ દેખરેખની તેમને જરૂર હતી. પહેલેજ દાકરે આવેલા એ સારામાં સારા ઓરડા તેમણે પોતાને માટે બેસવા અને સુવાને માટે રાખ્યા. તેની રિતભાત બહુ વિચિત્ર હતી, કોઇની સોબત તેને ગમતી નહિ, અને ઘરમાંથી કવચિતજ તે બહાર જતા. તેમની દિનચર્યા બહુજ અનિયમીત હતી, છતાં એક બાબતમાં તો નિયમીતપણાના અવતાર રૂપ હતા. એટલે કે, દરરોજ સાંજે તે મારી પાસે આવતા, હિસાબ તપાસી મારી તે દિવસની આવકના દર રૂપૈયા દીક યાર આના મને આપી બાકીનો બાર આની બાગ પોતાના ઓરડામાંની તીજેરીમાં સાચવીને મૂકતા. આ કામ તેઓ બરાબર નિયમીત રીતે ચોક્કસ વખતે સાંજે કરતા.

“હું હિંમતથી કહી શકું છું કે પોતે કરેલા સદ્ગા વિશે, એટલે કે મને ધંધે વળગાડી તે રીતે પોતાની મુડી ઉપર સારું બ્યાજ પરવડે તેવી ગોઠવણ કરવા વિશે, મી. મકનદાસને કદિ પસ્તાવાનો અવસર આવ્યો નથી. શરૂઆતથીજ અમને વિજય મળ્યો. થોડાક કેસ સારા થયા એટલે મારી પહેલાંની નામનાએ દરદીઓ મારે ત્યાં ઉભરાવા લાગ્યા, અને મારું નામ મશહુર થઇ પડ્યું અને ગયાં એક બે વર્ષમાં તો મારે લીધે મી. મકનદાસ એક ધનાઢ્ય શેઠ બની ગયા છે.

“બસ, મી. પ્રવીણરાય, મારી પાછલી જીંદગીનો આટલોજ ઇતિહાસ હાલ પુરતો છે, અને તે ઉપરથી મી. મકનદાસ સાથેનો મારો સંબંધ કેવા પ્રકારનો છે, તે તમે બરાબર સમજી ગયા હશે. તેથી હવે ક્યા ખાસ જાનવે મને આપની પાસે આપ્યો છે, તેજ ટુંકામાં જણાવવાનું બાકી રહે છે.

“થોડાંક અઠવાડિયાં અગાઉ મકનદાસ મારી પાસે ધણીજ ઉત્કેરાયલી સ્થિતિમાં આવ્યા. તેમણે કહ્યું કે એલ્ધી-સ્ટન સર્કલ આગળ ચોરી થઇ છે, અને તેથી આપણા મકાનમાં બારી બાર-છાતિ બહુ મજબુત સાંકળો અને તાળાં બાજને બાજ ઉમેરવાં બેસાડ્યાં. આવા એક સાધારણ બનાવથી આટલા બધા ગભરાઇ જવાનું કારણ મને મુશ્કેલ સમજાયું નહિ. પણ મી. મકનદાસે તો બહુજ બેચેનીમાં એક આખું અઠવાડિયું ગાળ્યું, અને રાતદિવસ વારે વારે બારીમાંથી ડોકું કહાડી આમ તેમ તાકી તાકીને બેવા લાગ્યા, અને દરરોજ રાત્રે વાળુ કરતા અગાઉ કરવા જતા તે પણ મૂંઝી દીધું. તેમના આવા આવા વિચિત્ર વર્તનથી મને દેખાઇ આવ્યું કે કોઈ-ચીજ અથવા કોઈ મનુષ્યથી તેઓ અત્યંત બહીચે છે, પરંતુ તે વિશે તેમને બ્યારે મેં એકાદ વખત પુછ્યું, ત્યારે તે મારી સાથે એટલા તો તપી ગયા કે, તે વાત મારે પડતીજ મુકવી પડી. પરંતુ જેમ જેમ વખત જતો ગયો તેમ તેમ તેમની બહીચ અને ગભરાટ ઓછાં થતાં મને લાગ્યો, અને સાંજે કરવા જવા વગેરેની તેમની જુની ટેવો ફરીથી ચાલુ કરી, પરંતુ તેવામાં હાલમાં એક ફરી બીજો બનાવ બન્યો જેને લીધે તેઓ તદ્દન બેહાલ બની પાટલે પડ્યા છે.

“તે બનાવ આ પ્રમાણે બન્યો. આજથી બે દિવસ ઉપર મારા ઉપર ટપાલમાં એક કાગળ આવ્યો તે હું તમને વાંચી સંભળાવું છું. તે કાગળ ઉપર લખનારનું રહેણાણ કે તારીખ લખેલી નથી.

“એક જાતે ગરાસીયા અને રાજદરબારી સંબંધ ધરાવના રાજપુતાનાના ગૃહસ્થ ડૉક્ટર પી. ટી. ની વૈદ્યીય સલાહ લેવા ધણા ઇતેજાર છે. તેઓને કંટોળેપ્તીનું દરદ ધણું વર્ષોથી ચલેલું છે, અને ડૉક્ટર પી. ટી. તે બાબતમાં મશહુર સ્પેશિયાલીસ્ટ હોવાથી તેમને મળવા માટે આવતી કાલ સાંજના લગભગ સવા ૭ વાગે આવવા વિચાર છે. જે ડૉક્ટર પી. ટી. તે વખતે ઓશીસમાં હાજર રહેવાની ગોઠવણ કરશે તો ઉપકાર થશે.”

“આ કામળ વાંચી હું બહુ ખુશી થયો. કારણ કેટલેખીતું દરદ બહુ જવલ્લેજ નોવામાં આવે છે, અને તેથી તેવા મારી પસંદગીના વિધયનો અભ્યાસ કરવાનો લાગ પ્રાપ્ત થયેલો જોઈ હું ખુશી થતો મુકરર કરેલે વખતે મારી આંશીસમાં રાહ જોતો એકો હતો, તેવામાં એક હજુરીઓ પેલા દરદીને મારા ઓરડામાં લેઈ આવ્યો.

“દરદી એક પુખ્ત વયનો, પાતળો અને ગંભીરતા ધારણ કરેલા દેખાવનો, અને બીજા સામાન્ય ગૃહસ્થ જેવો હતો, અને ગરમથીયે ભાષાતના જેવો ડાળ તો તેનામાં થોડોજ નોવામાં આવતો હતો. પરંતુ તેની સાથે આવેલા હજુરીયાના દેખાવે માફ ખાસ ધ્યાન ખેંચ્યું. તે એક કદાવર, યુવાન, ચકિત કરી નાંખે તેવો ખુબસુરત, ઘઉંવર્ણી પણ કંકડ મિનનજની મુખાકૃતિવાળો; અને સેન્ડો કે રામમુર્તિ જેવા પ્રમંડ હાથ પણ અને વિરાળ છાતીવાળો હતો. આ માણસે દરદીને બગલમાંથી પકડ્યો હતો, અને ખુરસી ઉપર લાવીને તેને બેસાડતી વખત એટલી તો મમતા અને માન તેણે દરદી તરફ બતાવ્યો કે, જેની આશા તેના દેખાવ ઉપરથી કોઈ બાગ્યેજ રાખી શકે.

“‘ડાક્ટર સાહેબ, આપની કન્સલ્ટેશન રૂમમાં દાખલ થવા માટે મને ક્ષમા કરશો;’” પેલા જુવાને મારા તરફ ફરી વિચિત્ર ઉચ્ચારે કહ્યું. ‘પરંતુ આ દરદી તે મારા પિતાજી છે, અને તેમની તંદુરસ્તી એ માફ સર્વસ્વ છે.’

“આ જુવાનની આટલી પિતૃબક્તિ જોઈ મને બહુ લાગી આવ્યું. અને મેં તેને કહ્યું કે, ‘આપના પિતાજીને હું તપાસું તે વખતે તમે આ ઓરડામાંજ રહેવાનું પસંદ કરશો?’”

“‘અરે માફ કરો, મારા મહેરબાન,’” પેલા જુવાને બહુજ બયની લાગણીથી જવાબ વાળ્યો, ‘મારાથી તે જોઈ શકાય તેમ નથી. કારણ તેમને તાણ આવે તે વખતે જો હું હાજર હોઉં તો તેથી મારા મન ઉપર એવી તો ગંભીર અસર થાય કે હું બાગ્યેજ જીવતો રહી શકું. તે બાબતમાં માફ મન બહુજ પોચું છે, અને મારા પિતાજીનું કૃપા મારાથી જોયું જતું નથી. આપની રજાથી હું વેઈટિંગ રૂમમાં બહાર બેસું છું, અને આપ મારા આપના કેસની આરિક તપાસ કરો.’

“તેની આ માગણી મેં કબુલ રાખી, અને તે જુવાન બહાર ગયો, એટલે હું દરદી સાથે તેના દરદ સંબંધી વાત ચીતમાં પડ્યો, અને તે વિષે મેં બહુ વિગતવાર નોંધો લખી લીધી. દરદીના જવાબો ઉપરથી તે બહુ બુદ્ધિશાળી જણાયો નહિ, પણ તેનું કારણ મેં આ તરફની બાબતું તેનું અજ્ઞાન અને વ્યાધિની તેના મગજ ઉપર થયેલી અરાજ અસરોને ગણી લીધાં. પરંતુ હું લખતો હતો તેવામાં એકાએક જવાબ આપતો તે બંધ પડી ગયો, અને તેના તરફ ફરીને હું જોઉં છું તો પોતાની ખુરસી ઉપર કામડાની પેટે લાંબોટાટ થઈને બેઠાઈ ગયેલો મેં તેને જોયો, તેની આંખો ફાટી ગઈ હતી અને સ્થીરપણે જાણે મારા તરફ તાકી રહી હતી. તેનું આખું અંગ અને મુખ અફડ અને પહેખાકળું હતું અને તે જોનાર કાંચોપાંચો માણસ તો હજુકી મરે તેવી જાતનાં હતાં. મારી તો તરત ખાત્રી થઈ કે દરદીને તેના રોગનો ઉપાડ થઈ આવ્યો છે, અને તે બેમાન થઈ ગયો છે.

“પ્રથમ તો મને દયા અને બયની લાગણી થઈ આવી, પરંતુ તરતજ આવો અસાધારણ કેસ-તપાસવાનો લાગ મહેશે જોઈ મને ધણો સંતોષ ઉપજ્યો. મેં દરદીની નાડી અને ટેમ્પરેચર તપાસી તે નોંધી લીધાં, તેના રનાયુઓની જડતા અને અફડપણાની આરિક પરીક્ષા કરી, અને

‘રિફ્લેક્સીસ’ કેટલા અને કેવા છે તે તપાસ્યા. આ બાબતોમાં કાંઈ ખાસ મોટા ફેરફારો થયેલા મારા નોવામાં આવ્યા નહિ, અને તે વાત મારા આગલા અનુભવને મળતી આવી. આવા દર-દીઓને નાઇટ્રેટ ઑફ એમીલ (Nitrate of amy) સુંબાડવાથી સારો ફાયદો થએલો મેં અગાઉ અનુભવ્યો હતો, અને તેથી તેજ દવાના ગુણની ખાતરી કરવાનો આ બહુ સારો લાગ જણાયો. પરંતુ તે દવાની શીશી નીચેને મન્યે આવેલી મારી લેબોરેટરીમાં હતી, તેથી દરદીને તેવીજ તંગ અને બેભાન અવસ્થામાં રહેવા દેખને દવા લેવાને માટે હું નીચે દોડતો ગયો. પરંતુ દવા ખોળા કાઢનાં જરા વિલંબ થયો, બહુ તો પાંચેક મીનીટ થઈ હશે, અને તેટલામાં દવા લેખને હું ઉપર મારી કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં પાછો આવ્યો. અને જોકે હું તો બેહદ અચંખા ભરેલી વાત એ જણાઈ કે ઝોરડો ખાલી હતો અને મારો દરદી જતો રહ્યો હતો !

“સ્વાભાવિક રીતે પ્રથમ તો હું વેષ્ટીંગ રૂમમાં દોડી ગયો, અને ત્યાં જોતાં જણાયું કે દર-દીનો પેલો છોકરો પણ જતો રહ્યો હતો, અને હોલનું બારણું કાઢું વાસેલું હતું. મારો સિંપાઇ જ નીચે બેસે છે અને નવા આવનાર દરદીઓને મારી પાસે તેડી લાવે છે તે મારી નોટરીમાં નવો દાખલ થયેલો છે, અને તેનામાં ચાલાકી બહુ ઓછી છે. દરદીઓ મને મળીને પાછા જતા હોય ત્યારે તેમને નીચે સુધી વળાવવા જવા માટે હું ધંટડી વગાડીને આ નોટરને હમેશાં બોલાવતો. આ છોકરોને પુછતાં તે કહે કે, દરદી અને તેના ફિક્સે ક્યાં ગયા તે વિષે હું કંઈજ જાણતો નથી. મી. મકનદાસ થોડી વારમાં ફરવા ગયેલા ત્યાંથી પાછા આવ્યા, પરંતુ તેમની ગેરહાજરીમાં આ બતાવ વિષે મેં તેમને કંઈજ કહ્યું નહિ. કારણ થોડાક વખતથી તેમની સાથે જેમ અને થોડી વાતચીત કરવાનો મેં રિવાજ રાખ્યો છે.

“વાર, મેં તો એમજ માની લીધું કે હવે પેલો ગરાદીઓ અને તેના ફિક્સે ફરીથી મને બતાવવા કદિ આવશે નહિ. પરંતુ બ્યારે આગલા દિવસની પેઠે તેજ વખતે અને તેજ કલાકે મેં બંને મારી કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં પાછા દાખલ થયા ત્યારે મને કેટલો બધો અચંખો થયો ! તેનો તમેજ ખ્યાલ કરો.

“‘તદન એકાએક ગાંધ કાલ તમારી પાસેથી જતા રહેવા માટે કાકરસાહેબ હું તમારી પાસેથી મારું છું,’ મારા દરદીએ આવતાંવારજ નમ્ર અવાજે કહ્યું.

“‘હું કચ્છ કઈ છું કે તમારા મને મળ્યા વગર એકાએક જતા રહેવાથી મને ધણીજ વંચો લાગ્યો.’ મેં જવાબ આપ્યો.

“‘ખરી વાત તો એમ બની કે, બ્યારે તાણ આવ્યા પછી હું જમીન થાઉં છું, ત્યારે ગાંધ બનેલા બનાવો ધણાખરા ભૂલી જઈ છું. અને તેથી જ્યારે હું ગંધકાશ જાગી ઉઠ્યો ત્યારે કોઈ અનુભવ્યો ઝોરડામાં બેઠેલો હોઈ એમ મને લાગવાથી, લાગણીજ હું બહાર રસ્તાપર કળી પડ્યો, અને તે વખતે તમે મારા નેવામાં સુદ્ધ આવ્યા નહિ.’

“‘અને હું પણ,’ તેનો છોકરો બોલી ઉઠ્યો, ‘મારા બાપને બહાર નિકળેલા જોઈ તેમની જાગ બહાર ચાલી નિકળ્યો. મેં ધણે કે કન્સલ્ટેશન પુરું થયું હશે; પણ બ્યારે અમે ઘેર ગયા ત્યારેજ મારા પિતાજીનું બાન ધરાબર ઠેકાણે આવ્યું અને ત્યારેજ અમને ખરી ના સમજાઈ.’

“મેં હસતાં હસતાં કહ્યું, ‘કાંઈ દરકત નહિ, પરંતુ ખરેખર તમે મને બેહદ ગુચવાકામાં મળ્યો હતો. તેથી જો તમે હવે નિરાંતે બેસો તો ગઈ કાલનું ખાકી રહેલું કામ આપણે આજ કરીએ.’

“તે પછી લગભગ અડધા કલાક સુધી તેના દરદીની વિગતવાર હકીકત મેં લક્ષ દેખીને સાંભળી અને પછી ચોખ્ખું દવાઓ વાપરવાની બતાવીને મેં તે દરદીને તેના દિકરા સાથે વિદાય થતો જોયો.”

“મેં આપને અગાઉ જ કહ્યું છે કે, મી. મકનદાસ દરદીને આજ વખતે સાંજે ફરવા જતા હતા. તે યોડી વાર પછી બહારથી પાછા આવ્યા અને ઉપર પોતાની ઓરડી તરફ ગયા. પરંતુ એક ક્ષણવારમાં જ મેં તેમને ધબક ધબક બહુ ઝડપમાં નીચે ટોડી આવતા સાંભળ્યા, અને મારી કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં બેસી તદ્દન ગોંડા બની ગયેલા એક માણસની પ્રેક્ટે દાખલ થતા જોયા.

“મારા ઓરડામાં કોણ દાખલ થયું હતું ?” તેમણે અરાડો પાડી પૂછ્યું.

“કોઈ નહિ” મેં જવાબ આપ્યો.

“તદ્દન જુડી વાત જોસો છો,” તેણે ઘોટા કાઢી કહ્યું, “જરા ઉપર આવીને. આંખ ફાડી જુઓ.”

“તેના અપમાન ભરેલા શબ્દો મેં દરેકજે કયાં, કારણ બધને લીધે તેનું ચિત્ત ખસી ગયેલું મારા જોવામાં આવ્યું. જ્યારે તેની સાથે હું તેના ઓરડામાં ગયો ત્યારે બિહાવેલી શેવળ ઉપર પડેલાં કેટલાંક પગલાં તેણે બતાવતાં મને કહ્યું:—

“‘તું તમે એમ કહો છો કે આ પડેલાં પગલાં ખીજ કોઈ નાહિત માણસનાં નથી ?’

“ખરેખર તે પગલાં તેના પોતાના પગથી કદી પછુ પડી શકે તેના કરતાં ઘણાજ વધારે મોટાં હતાં, અને વળી તાજાં પડેલાં હતાં. તેજ દિવસે બપોરે વરસાદનાં પછુ ઘોડાં સમ્પત્ત હાપટાં પડ્યાં હતાં, અને અગાઉ કહી ગયેલા દરદી અને તેના દિકરા વગર ખીજાં કોઈ મનુષ્ય અમારા મકાનમાં આવ્યાં નહોતાં. તેથી મેં એમ ચોક્કસ અનુમાન કર્યું કે જ્યારે હું દરદીને તપાસવામાં રોકાયો હતો, તે વખતે તેનો દિકરા કોઈ અગમ્ય કારણસર મેડે જઈ મી. મકનદાસના ઓરડામાં દાખલ થયો હોવો જોઈએ. પછુ ઓરડામાંની કોઈ પણ ચીજને તે અડચે અગર ઉઠાવી ગયો હોય એમ જણાતું નહોતું, છતાં તે ઘરમાં જાનોમાનો દાખલ થયો હતો તે વાતનો ચોક્કસ પુરાવો આપનારાં પગલાં તાજાં પડેલાં હતાં.

“મી. મકનદાસ તો મારા ધારણ કરતાં અતિશય વધારે આ બનાવથી ઉત્કેષિત ગયા, અને પોતાની આરામ ખુરશીમાં બેસીને ખરેખર પોક મૂકી રડવા લાગ્યા. આખરે લાગ્યા તુટ્યા શબ્દોમાં તેમણે મને તમારી સલાહ લેવા મોકલ્યો, અને તેમની તે બલામણુ મને પછુ વાજ્યા સાગવાથી હું અત્યારે તમારી પાસે આવ્યો છું. તેથી જો કૃપા કરી તમે અત્યારે જ મારી સાથે આવો તો કદાચ તમે મી. મકનદાસના જીવને જરા શાન્તિ આપી શકશો, પરંતુ આ વિચિત્ર બનાવનું ખરું રહસ્ય તો તમે જોણી કાઢી શકો એ બનવાનું જ જણાતું નથી.

“મારા મિત્ર પ્રવીણરાય ઉપરનો લાંબો એકવાલ બહુજ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળતા બેઠા હતા, અને જેની વાત પુરી થઈ કે એક શબ્દ પછુ જોડ્યા વગર તે તરતજ ઉઠીને ઉભા થયા અને મને પછુ મારી ટોપી પહેરવાને આપી, અને પોતે પછુ જવાને તૈયાર થઈ ડૉક્ટર પી. ટી. ની પાછળ ચાલ્યા. ડૉક્ટરની વિક્ટોરીયાએ અમને અડધાએક કલાકમાં દિલ્હીનું આગળ લાવી ઉભા રાખ્યા, કે તરતજ અમે કાપીયાની સાદી જોડી સુશોભિત સીડી ઉપર ચઢવા લાગ્યા.

“પરંતુ તેવામાં જ એક વિચિત્ર આકસ્મિક બનાવે અમને આગળ વધતા અટકાવ્યા. સીડીને મધ્યે મૂકેલું કાષ્ટિ એકદમ જુઝાવી નાંખવામાં આવ્યું અને તે રીતે થયેલા ધોર અધારામાં એક જોખરો અવાજ જોરથી આવતો સંભળાયો.

“મારા હાથમાં મોટા પથરા છે, અને એક ડગલું પણ જો તમે આગળ વધ્યા તો ખચીત માનજો કે તમારાં માથાંના ચુરેચુરા યધ જશે.”

“મકનદાસ, તમારું આ વર્તન તો ધણુંજ બેશરમી બરેલું અને બેહદ જીલમી કહેવાય.” ડૉક્ટર પી. ડી. એ બહુ દિલગીરી બતાવતાં કહ્યું.

“ઝોહો! તારે એ તો શું તમે છો કે ડૉક્ટર? પરંતુ પેલા તમારી સાથે આવેલા માણસો જેવા હોવાનો ઢોંગ કરે છે તેવાજ ખરેખર છે કે કેમ?” પેલા અધારામાંથી આવતા અવાજે પુછ્યું. અધારામાં અમારી બારીક તપાસ લેવાતી હોય એમ અમને લાગ્યું, અને આખરે અવાજ આવ્યો કે, “વારૂ, વારૂ, કાંઈ હરકત નહિ. તમે સુખેથી ઉપર આવો, અને મારી સાવચેતીને લીધે તમને કંટાળો આપવો પડ્યો તેને માટે હું દિલગીર છું.”

એમ બોલતે બોલતે તેણે દાદર ઉપરનું ઝંસ લાઈટ ફરીથી સળાવ્યું, એટલે અમે ઉપર ઉભેલા એક વિચિત્ર દેખાવાના પુરૂષને જોયો, જેનો ડોળ અને અવાજ તેના બેહદ અસ્વસ્થ ચિત્તને સ્પષ્ટ પુરાવો આપતાં હતાં,

“સાહેબજી, મી. પ્રવીણરાય, આપના આવવાથી હું ખરેખર ધણુંજ આભારી થયો છું. આપની સલાહની મારા કરતાં બીજા કોઈને બાગ્યેજ વધારે જરૂર કદિપણ પડી હશે. હું ધારૂં છું કે ડૉક્ટર પી. ડી. એ અમારે ત્યાં થયેલા અણધાર્યા ગૃહપ્રવેશ વિષેની બિના તમને યથા-સ્થિત કહીજ દશે?”

“હા, તેમજ છે,” પ્રવીણરાયે પ્રત્યુત્તર વાળતાં ઉમેર્યું “પરંતુ તમારા ઘરમાં છાતેમાને પેસી જનાર આ બે માણસો કોણ છે, અને તેઓ તમને શા માટે નુકસાન કરવા ઇચ્છી રાખે છે?”

“વારૂ, વારૂ,” મી. મકનદાસ બહુ ગમરાતા અને શુંચવાતા શુંચવાતા બોલ્યા “તમારા સલાહોનો જવાબ આપવો ધણો કઠણ છે. મી. પ્રવીણરાય એનો જવાબ હું તે શી રીતે આપી શકું?”

“શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે તમે આ માણસોને બીલકુલ ઝોળખતા નથી?”

“જરા મહેરબાની કરીને અંદર તો આવો.” આમ કહીને તે અમને પોતાના સવાનાં ઝોર-ઢામાં તેડી ગયો. તે ઝોરડો વિશાળ અને ફરનીચરથી ભરેલો હતો.

“આ જોઈ તમે?” તેણે પોતાના પલંગના ઉરીકા આગળ મૂકેલી ત્રીજેરી તરફ બતાવતાં કહ્યું, “હું કાંઈ મોટો લખેદારી નથી, મી. પ્રવીણરાય, અને માત્ર એકજ ધંધામાં મેં મારી નાની સરખી મુડી રોકા છે, જે વાતની ડૉક્ટર પી. ડી. પણ સાક્ષી પુરશે. પરંતુ બેન્કો અને સરકારી પેટીઓ ઉપર મને વિશ્વાસ મુદ્દલ નથી. તમને ખાનગી રીતે ખરી વાત કહું તો મારી પાસે જે કાંઈ બે પૈસાની પૂછ છે તે સર્વ પેલી ત્રીજેરીમાં છે, અને તેથી ન્યારે અનુભવ્યાં માણસો ઘર ફાડીને મારા મકાનમાં ફાખલ ચાલ ત્યારે મારે છવ છવો ચાલ તે વાત તમે બરાબર સમજી શકશો.”

પ્રવીણરાયે પ્રત્યાર્થ નહરે તાકીને મકનદાસ તરફ જોયું અને આખરે કહ્યું:—

“જો તમેજ ખરી વાત મારાથી છુપાવવા માગશો તો પછી, હું દિલગીર છું કે, હું તમને કાંઈ સલાહ આપીશ નહિ.”

“પણ મેં તમને બધી વાત કહી દીધી છે.”

નિરસકાર બતાવતી મુદ્રાથી મી. પ્રવીણરાય પોતાની એડીપર અવળા ફરી ગયા અને બોલ્યા, “શુ નાઈટ, ડૉક્ટર પી. ડી. તારે અમે રજા લેઈએ છીએ.”

અને શું મને કાંઈ પણ સલાહ આપ્યા વગર તમે જાઓ છો?” નિરાશા ભરેલા અવાજે પૂછ્યું.

“મી. મકનદાસ તમને તો મારી સલાહ એજ છે કે તમે સાચું બોલતાં શીખો.”

એક મીનીટમાં તો અમે રસ્તાપર આવી ઉભા રહ્યા અને આન્ટરોડ તરફની છેલ્લી ટ્રેન પકડીને ઘર તરફ વિદાય થયા.

રેલવેને ઉતરી ઘર તરફ જતાં મી. પ્રવીણરાયે કહ્યું, “ખરેખર, ડૉક્ટર શંકરપ્રસાદ, આવા એક મૂર્ખ માણસના કામમાં તમને સાથે લેઈ જવામાં મેં તમને નકામી તરફી આપી છે. ઉંઠાણુમાં આ કેસ ખરોત વિચારવા સરખો છે.”

“પણ તેમાં મને તો કોઈજ સમજણ પડતી નથી.” મેં મારા મનનો સુચવાડો પ્રદર્શિત કરતાં કહ્યું.

“એમ કે ? જુઓ, એટલી વાત તો ચોક્કસજ છે કે કોઈ બે માણસો છે—કદાચ વધારે પણ હોય, પરંતુ ઓછામાં ઓછા બે માણસો તો ખરાજ—કે જેઓ કોઈ ખાસ કારણસર આ મકનદાસનો જીવ લેવા ફરે છે. હવે ડૉક્ટર પી. ટી. પાસે આવેલા દરદીનો ફિકરો બની આવેલો માણસ બને વિગ્રીટ વખતે છાતેમાને મકનદાસના ઓરડાઓમાં પેડેલો, અને તેટલો વખત તેનો સાક્ષીત બહુ ચાલાકી ભરેલા ઢોંગથી ડૉક્ટરને વચ્ચે પડનાં અટકાવી રાખી શક્યો, એ વાતમાં મને લેશ પણ સંશય નથી.”

“પણ પેલા કુટુંબીયોના બ્યાધિ વિરે તમે શું કહો છો ?”

“અરે, એ તો ચાલાકી ભરેલો ઢોંગ, કાકટર. જે કે આ વાત પી. ટી. ડૉક્ટરને જણાવી તેને મોટા પાડતાં હું અચકાયો. આ દરદ એવું છે કે તેનું અનુકરણ કરવું ઘણું સહેલું છે, જરૂર વખતે મારે પોતાને તેવા દરદનો ઢોંગ કરવાની કેટલીક વાર ફરજ પડેલી.”

“અને પછી ?”

“ફક્ત ફેવી અકસ્માતને લીધેજ તે બંને વખત મકનદાસ ઘરમાં નહોતો. કન્સલ્ટેશનને માટે ખાસ સાંજનો વખત પસંદ કરવાનો હેતુ એજ કે તે વખતે બીજા કોઈ દરદીઓ વેઈટિંગ રૂમમાં હોય નહિ. પરંતુ બન્નું એમ કે તેમનો આજ વખત મકનદાસના ફરવા જવાનો પણ હતો. જે ઉપરથી જણાય છે કે તેઓ મકનદાસની દિનચર્યા અથવા ટાઇમ ટેબલથી ખરાબર માહિતગાર નહોતા. હવે જે તેમનો ધરાદો પેસા મેળવવાનોજ હોત તો તેઓ તેને શોધી કાઢવાનો થોડો પણ પ્રયત્ન કર્યા વગર રહેત નહિ. તે ઉપરાંત, ન્યારે એક માણસને પોતાના જાનને જેખમ પહોંચવાનો ભય હોય ત્યારે તેની સુખાકૃતિ કેવા પ્રકારની હોય છે અને ન્યારે ફક્ત માત્ર મિલકતજ હુંટાઈ જવાનો ભય હોય છે, ત્યારે તેનો દેખાવ કેવો હોય છે તે સર્વે ખરાબર મને ઓળખતાં આવડે છે. હવે એ વાત પણ નક્કીજ છે કે આવા જીવલેણ બે યુગ્મો ઉભા કર્યા છતાં તે માણસોને મકનદાસ ઓળખતો નહોત એ વાત પણ કેવળ અસંભવીત છે. તેથી મારું એમ માનવું છે કે, મકનદાસ તેઓને ખરાબર ઓળખે છે, પણ તે પોતેજ ફક્ત જાણે છે એવાં કેટલાંક કારણોસર તેમનું નામ તે ખદાર પાડી શકતો નથી. કદાચ એમ પણ બને કે આવતી કાલ તેને ખુલ્લા દિલથી આપણી સાથે વાત કરવા નેટલું ડહાપણ આવે.”

“પણ આપણા સમક્ષ રજુ થયેલી બિનાઓ ઉપરથી એક બીજું પણ અનુમાન શું ન નિકળી શકે ?” મેં પોતે જરા જુદા પ્રકારનું સ્થન કરતાં મારા મિત્રને કહ્યું, “જે કે મારા અનુમાનમાં એક અસંભવિતપણું રહેલું છે, છતાં સું એમ પણ ન બને કે પેલા ગરાશીયા દરદી અને તેના ફિકરોની બધી વાત પી. ટી. ડૉક્ટરના ફળદ્રુપ મગજમાંથી ઉપજી આવી હોય, અને

ખરી રીતે પોતાનાજ કાષ્ટ સ્વાર્થની ખાતર તે ડૉક્ટર પોતેજ છાનેમાને મકનદાસના ઔરડાઓમાં દાખલ થયા હોય ? ”

મ્યુનિસિપાલીટીના ગૅસ લાઇટના અજવાળામાં હું જોઇ શક્યો કે મારા આ તર્કથી વિનોદન યુક્ત હાસ્ય પ્રવીણરાયના મુખ ઉપર છવાઈ રહ્યું હતું.

“ મારા દોસ્ત ! તે વાત તો સૌથી પ્રથમજ મારા મનમાં આવી હતી. પરંતુ ડૉક્ટરે કહેલી વાત ખરી હોવાના પુરાવા પાછળથી મને મળ્યા આવ્યા. પેલા જુવાન માણસનાં પગલાં દાદર ઉપર પહોં પડેલાં મેં જોયાં, અને તેથી મકનદાસના ઔરડામાં પડેલાં પગલાં જોવાની મને જરૂર રહી નહિ. હવે બ્યારે આ પગલાં ‘ રકૉર્ડેટા ’ (અથવા પહોળા પહોંચ્યા) ના યુટનાં હતાં, અને ડૉક્ટર પી. ટી. ના યુટનો આંગળાં આગળથી અણ્ણિદાર છે, અને તે ઉપરાંત પગલાંવાળા યુટની લંખાઈ ડૉક્ટરના યુટની લંખાઈ કરતાં લગભગ સવા કે દોઢ ઈંચ વધારે હતી, ત્યારે તમારે કયુલ કરવું પડશે કે આ પગલાંવાળો શખ્સ એક ખરી જીવતી જાગતી જુદીજ વ્યક્તિ છે. પરંતુ હવે અત્યારે તો આપણે નિરાંતે આ વાતને વિસ્તારે પાડી સુધી જવું જોઈએ, કારણકે કાલે સવારે મી. મકનદાસ તરફના નવા સમાચાર આપણા તરફ ન આવે તો મને ખરેખર ઘણી તાજુબી લાગે. ”

પ્રવીણરાયની ભવિષ્યવાણી તરતજ ખરી પડી, અને તે પણ એક નાટકના આકર્ષક ખેલની પેઠે. બીજી સવારે સાડાસાત વાગે પ્રાતઃકાળનાં કુમળાં કિરણો અમારા ઔરડામાં દાખલ થતાં હતાં તે વખતે જાગીને જોઈ હું તો પ્રવીણરાયને મારી પાસે બહાર જવાનાં કપડાં પહેરી તૈયાર થઈ ઉભેલા મેં જોયા.

“ આપણે માટે નીચે એક વિડ્યોરીયા આવીને હભી છે, મી. શંકરપ્રસાદ, ” તેણે મને સંબોધીને કહ્યું.

“ કેમ ? શો બનાવ બન્યો છે ? ”

“ એ તો પેલો મકનદાસનો મામલો સ્તો. ”

“ એમ કે ? શા સમાચાર છે ? ”

‘ કન્સ્યુલરસિક છતાં મુન્સિફાઇ ભરેલા, ’ એવો જવાબ આપતાં મારા મિત્રે એક કાગળની અબરકી મને બતાવી અને કહ્યું, ‘ જુઓ તો ખરા, એક નાની સરખી નોટમાંથી ફારેલા કાગળ ઉપર પેનસીલથી બહુ ગભરાટમાં લખેલા ડૉક્ટરના આ શબ્દો:—’

“ પ્રભુની ખાતર, કૃપા કરી એકદમ આવો.—લી. પી. ટી. ”

“ આલો ભાઈ, કારણકે કામ બહુ અગત્યનું જણાય છે. ” મારા મિત્રે ઉવટે કહ્યું.

મારે તે ઘોડે અમે લગભગ વીસપચીસ મીનીટમાં ઘારેલે રથને જઈ પહોંચ્યા. તરતજ ડૉક્ટર પી. ટી. ભય અને ગભરાટથી આકુળવ્યાકુળ થયેલે ચહેરે અમને સામે તેડવા આવ્યા.

“ બાપડીઆ, આવો અજબ મામલો ! ” તે લમણે હાથ મૂકી બોલ્યા.

“ કેમ શું બન્યું ? ”

“ મકનદાસે આપઘાત કર્યો છે ! ”

પોતાના માન્યામાં તે વાત ન આવતી હોય તેવો ભાવ મારા મિત્રે વગર શબ્દે દર્શાવ્યો.

“ કેમ માન્યામાં નથી આવતું ? હું ખરેખરે કહું છું કે મી. મકનદાસે ફાંસો ખાઈ રાત્રે ઘાપાત કર્યો છે ! ”

અમે મકનદાસ દાખલ થયા, અને ડૉક્ટર અમારી આગળ પોતાની વેષ્ટટીંગ રૂમમાં ગયા,

અને ત્યાં જતાં બોલ્યા કે “હું શું કરું છું તેનુંએ મને જ્ઞાન નથી. મારું મન બહુજ ચગડોળે ચડી ગયું છે. પોલીસ અમલદારો પણ ક્યારનાએ ઉપર આવી ગયા છે.”

“તમને આ ભયંકર બનાવની ક્યારે ખબર પડી?”

“મકનદાસને દરરોજ સવારે ચઢા પીવાની ટેવ હતી અને તેથી રિવાજ મુજબ આજે સવારે સાત વાગે જ્યારે નોકર ચઢા લેઈને અંદર ગયો ત્યારે ઝોરડાની મધ્યમાં આ બેનસીબ મકનદાસને ફાંસો ખાધ લટકતો તેણે જોયો. એમ જણાય છે કે, જે આંકડા એટલે દૂક ઉપરથી મોટો ભારે લંબ હમેશાં લટકતો રહેતો હતો તેજ આંકડે એક ટોરડું બાંધીને તેનો ફાંસો પોતાના ગળામાં ધાલી આપણને ગઢકાલ તેણે બતારી હતી તેજ ત્રીજેરી ઉપરથી તેણે ફટકો માર્યો-હશે.”

ક્ષણભર પ્રવીણરાય ઉઠા વિચારમાં ગરકાવ થઈ ઉભા રહ્યા.

“તમારી રજા હોય તો,” આખરે તે બોલ્યા, “ઉપર જઈને હું જાતે બંધી વાતની તપાસ કરું.” એમ કહી અમે બંને ઉપર જવા લાગ્યા અને પી. ટી. ડૉક્ટર અમારી પાછળ પાછળ આવ્યા.

મકનદાસના સુવાના ઝોરડામાં બહુ ભયંકર દેખાવ અમારી નજરે પડ્યો. તેની ભયંકરતાનું કાળુ ચિત્ર પાંચનારના મગજ ઉપર આલેખવામાં કાંઈ લાભ નહિ હોવાથી તે વાત પડતી મૂકી એટલુંજ કહું છું કે તે લટકતા મકનદાની નજીક એક આલાક જણાતો પોલીસ અમલદાર ઉભે ઉભે પોતાની પોંકેટ બુકમાં કેટલીક બાબતો નોંધી લેતો હતો.

“આહ, મી. પ્રવીણરાય, તમે આવી પહોંચ્યા તે કીક થયું,” મારા મિત્રને દાખલ થતો જોઈ પોલીસ અમલદાર બોલ્યા.

“ગુડ મોર્નિંગ, મી. લૅનર,” પ્રવીણરાયે જવાબમાં કહ્યું, “મારી ખાતરી છે કે તમે મને એક ઘુસણીઓ તો નહિજ ગણી કહાડો. આ છેલ્લો બનાવ બનતા પૂર્વે જે જે બિનાઓ બની છે, તે તો તમારા સાંભળવામાં આવી છે ને?”

“હા, મેં થોડું ઘણું સાંભળ્યું છે.”

“તે ઉપરથી તમે કાંઈ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છો?”

“મારી નજર પહોંચે છે ત્યાં સુધી તો મને એમજ સમજાય છે કે અતિથય બપોને સીધે તેનું મગજ ખસી જવાથી તેણે આપઘાત કર્યો છે. જુઓ, આ પથારીમાં તે લાંબી સુદત સુધી સુતેલો જણાય છે. પીછાંતી આ પોચી તળાઈમાં તેના શરીરનો આકાર ખાડાએ પડેલો આ સ્પષ્ટ દેખાય છે. તમને વળી ખબર હશે કે સવારના પાંચ વાગે આપઘાતના વધારેમાં વધારે કેસો બને છે. અને મકનદાસે પણ હાલમગ તેજ વખતે આપઘાત કરેલો હોવો જોઈએ. આ ધણી ગંભીર અને નાજુક બનાવ છે.”

“મરનારના સ્નાયુઓની તંગ હાલત તપાસતાં હું કહી શકું છું કે મોત નિપજ્યાને આશરે ત્રણેક કલાક થયા છે.” મેં મારો વૈદકીય અભિપ્રાય પ્રકટ કરતાં જણાવ્યું.

“પણ ઝોરડામાંથી કોઈ ખાસ ચીજ મળી આવી છે?” પ્રવીણરાયે પ્રશ્ન કર્યો.

“ના, કોઈ જણુવા જેવી ચીજ મળી આવી નથી, છતાં એક સ્કુ ડ્રાઇવર, અને થોડાક સ્કુ હાથ પોવાના સ્ટેન્ડ (Vasht stand) ઉપરથી મળી આવ્યા છે. મરનારે રાત્રે ખૂબ ખીડીએ કુદકી લાગે છે. બેલેલી સીગારોના ચાર છેડના કટકા મારા હાથમાં આવ્યા છે તે પણ આ રહ્યા.”

“હું! પણ તેનું સીગાર હોલડર તમારા હાથમાં આવ્યું છે?”

“ના, મારા જોવામાં તે અહિ આવ્યું નથી.”

“ ત્યારે, તેની સીગાર કેસ ? ”

“ હા, તે તો તેના કોટના ખીસ્સામાં હતી. ”

પ્રવીણરાયે તે દાખડી ઉઘાડીને અંદર રહેલી એકજ સીગારને સુંધી બોધ કર્યું;

“ આ તો ‘ હાવાના ’ સિગાર જણાય છે અને આ બળેલી સિગારોના કટકા ‘ બહાદુર ’ ની જાતના છે. ” તે પછી બળેલી સિગારોના કટકા હાથમાં લેઈને પ્રવીણરાયે તેને પોતાના પોકેટ લેન્સ (સૂક્ષ્મ દર્શક ચંદ્ર) વડે બારીકાઈથી તપાસ્યા.

“ આમાંની બે સિગાર, હોદ્દર ધાલીને પીવામાં આવી હતી. અને બાકીની બે હોદ્દર વગર વાપરવામાં આવેલી જણાય છે. ” પ્રવીણરાયે ખુલાસો કરતાં. કહ્યું, “ બેના છેડા જરા યુક્ત સખુ વડે કાપેલા છે, બેના છેડા બહુ મજબૂત સારા દાંત વડે કપાયેલા છે. મી. લૅન્ડર, આ કાંઈ આપ-ધાતનો કેસ નથી. આતો કાબેલ રીતે ગોઠવેલ નિર્દય ખૂનનો કેસ છે. ”

“ તદ્દન અસંભવિત ! ” ઈન્સ્પેક્ટરે કહ્યું.

“ કેમ શાથી ? ”

“ કારણ એજ કે, બે બીજા કોઇનો આ માણસનો જીવ લેવાનો ધરિદો હોત તો પછી તેને આવી અગવડ બરેલી રીતે ફાંસો ધાલી શા માટે મારે ? કારણ કોઈ જાણે નહિ તેવી રીતે એકદમ તેનો જીવ લેવાના બીજા ધણાએ રસ્તા છે, છતાં તેનો ઉપયોગ તેઓ કેમ ન કરે ? ”

“ તે હવે શોધી કાઢવાનું છે. ”

“ ત્યારે ખૂનીઓ ધરમાં શી રીતે દાખલ થઈ શક્યા હશે ? ”

“ કેમ, વળા આગલે બારણેથી. ”

“ સવારમાં તો તે બારણું અંદરથી બરાબર બંધ કરેલું જોવામાં આવ્યું હતું. ”

“ ત્યારે તેનો અર્થ એટલોજ કે ખૂનીઓના આત્મા ગયા પછી તે બારણું બંધ કરવામાં આવ્યું હતું. ”

“ એ તમે શી રીતે જાણ્યું ? ”

“ તેઓ પાછળ મૂકતા ગયેલ નિશાનીઓ ઉપરથી. જરા એકાદ મીનિટ મને તપાસ કરવા દો તો હું તમને વધુ વિગત પુરી પાડી શકીશ. ” એમ કહીને પ્રવીણરાય ઓરડાના બારણા પાસે ગયા, અને તે બારણાનો કળ ઉઘાડી તથા વાસી બેઠેને પોતાની ખાસ પદ્ધતિ પ્રમાણે તેને તપાસી નેહ. પછી તે કળની કુંચી ને અંદરની બાજુ એ માંછળ ખોસેલી હતી તે કાઢી તેને પશ્ચિમ પાસી. બિહાનું શેત્રંજ, ખુરશીઓ, મેન્ટેલપીસ, મરનારનું મઝડું, અને ફાંસો નાખેલું દોરડું વગેરે પૂર્વ એક પછી એક બારિકરીતે તપાસવામાં આવ્યાં. તે ચક્ર રહ્યા પછી પ્રવીણરાયે સંતોષ બતાવ્યો, અને મારી તથા પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટરની મદદથી દોરડું કાપીને લટકતું મઝડું નીચે ઉતારી માનપૂર્વક તેને જમીનપર ધુવાડી તેનાપર શ્વેત ચાદર ઓરાડી.

“ આ દોરડા વિષે તમે શું ધારો છો ? ” પ્રવીણરાયે પ્રશ્ન કર્યો.

“ આમાંથી જરૂર પુરતો કટકો કાપીને ઉપયોગમાં લીધેલો જણાય છે, ” પી. ડી. ડૉક્ટરે ખુલાસો કરતાં કહ્યું. “ મરનાર આગથી બહુજ બીજા કરતો હતો. તેવી બીક રાખવાનું કાંઈ ખાસ કારણ નહોતું. પણ તેનું મગજ કેટલાક પ્રમાણમાં ખસેલું હતું. તેથી મકાનને અને નીસર-ણીઓને બે કલાક આગ લાગે તો બારીઓએથી સહિસંજામત ઉતરીને નાશી જવાય તેવા ધરા-ધાથી મજબૂત દોરડાનું આ લાંબુ ચુંકણું તે હમેશાં પોતાના પકડગ નીચે રાખતો. ”

“ હીક ત્યારે ખૂનીઓને દોરડું લાવવાની તેટલી મહેનત ઓછી પડી, ” ખુલાસો કરતાં

પ્રવીણરાય બોલ્યા. “હા. ખરી બનેલી હકીકત હવે બહુજ સ્પષ્ટ થઈ છે, અને જો આજ સાંજ સુધીમાં આવા બનાવો કેમ બન્યા તેનાં કારણો પણ હું તમને ચોક્કસ ન લાવી આપી શકું તો મને ઘણો અચંબો લાગશે. હાલ તો મરનાર મી. મકનદાસની આ છપ્પી હું મારી સાથે લેતો જઈ છું, કે જેથી મારી તપાસમાં તે મને ઉપયોગી થઈ પડે.”

“પણ અમને તો તમે કાંઈ સમજાવ્યું પાડતા નથી?” પી. ડી. ડૉક્ટરે સવાલ કર્યો.

“ઓહો! આ બનાવો તો એક પછી એક શી રીતે બન્યા તે વિષે તો હવે કાંઈજ શંકા રહી નથી,” પ્રવીણરાય બોલ્યા. “આ ખૂબી કામમાં ત્રણ જણ સામિલ હતા: એક જીવાન માણસ, બીજો જરા ધરડો માણસ, અને એક ત્રીજો જેના વિષે મને હજી પુરતું જાણપાણું પડ્યું નથી. આમાંના પહેલા બે વિષે તો કહેવાની બાબતેજ જરૂર રહે છે કે, તેઓ ડૉક્ટર પી. ડી. પાસે ગરાશીયા દરદી અને તેના દિકરા તરિકે આવ્યા હતા તેજ છે, તેથી તેમનું તો પુરેપુરું વર્ણન આપણે આપી શકીએ. ધરડો અંદર રહેતા તેમના એક સામીતે તેઓને છાતેમાને ધર ઉઘાડી અંદર દાખલ કર્યા. ઇન્સ્પેક્ટર, આપને સલાહરૂપે એક સખ્ત આપનાં હું કહું છું કે આ ડૉક્ટર પી. ડી. ની નોકરીમાં યોગ્ય વખતથી રહેવા આવેલ નોકરને એકદમ કમજોર કરો.

“અરેરે, એ વાંદર તો ક્યારનું એ જોખનું જડતું નથી,” ડૉક્ટર બોલ્યા; “મારો રસો-કરો અને નોકર તેને ક્યારનાએ શોધ્યા કરે છે.”

નાપસંદગી અને બચ પ્રદર્શિત કરવા પ્રવીણરાયે ખખા સલાહ આપી અને કહ્યું:

“આ અજાણ બેલમાં તેણે કાંઈ જોયો તેવો કાગ બજબોલો નથી. ત્રણે જણ દાદરપર આવ્યાજ ન થાય તેવી રીતે પાનીઓ ઈચી રાખીને ચઢ્યા; તેમાં પેલો ધરડો માણસ સૌથી આગળ હતો, તેની પાછળ પેલો દિકરો બનીને આવ્યો હતો તે જીવાન માણસ, અને ત્રીજો માણસ જોને હજી હું બરાબર જાણતો શકતો નથી તે સૌથી પાછળ ચાલતો હતો.”

“અરે વાહરે મી. પ્રવીણરાય!” મેં આશ્ચર્ય ચકીત થતાં ઉદગાર કાઢ્યા.

“કેમ એમાં શો શક છે? દાદરનાં પગથીયાં ઉપર તેમનાં પગલાં એકના ઉપર બીજાનાં નિયમીત રીતે પડેલાં એક કરતાં વધારે સ્થળે મારા સદમ દૈર્ઘ્ય કાચથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે. વળી ઠીક થયું કે ગાંઠ રાત્રે આપણે અહિં આવ્યા હતા, અને તેથી કયાં યગલાં કોનાં છે તે જાણવાનો મને લાગ મળ્યો હતો. પેલા ત્રણે જણ પછી મકનદાસના ઝોરડા આગળ ગયા, જેનાં બારણાંની કળ વાસેલી હતી; તેથી એક તાર વડે તેઓએ તેને ફરવીને ઉઘાડી. લેન્સની મદદ વગર પણ તમે આ આંતરા (Ward) અથવા બીજી કુંચી તાળામાં ન બેસે માટે રાખેલી ડેસ અથવા આંતરા ઉપર થયેલા લીસોટા થયેલા છે, તેથી તે પર ત્યાં જોર લગાડવામાં આવ્યું હતું તેની ખાતરી કરી શકશો.

“આ રીતે ઝોરડામાં દાખલ થયા પછી પહેલું કામતો તેમણે મકનદાસને મોઢિ કુચો મારવાનું કરેલું હોવું નેકરે. કાંતો તે વખતે મકનદાસ ઉઘતા હશે, અમરતો બચથી તે એટલો તો બેહોશ બની ગયો હશે કે તેનાથી બૂમ સરખી પડાઈ નહિ હોય. વળી આ દિવાલો પણ જડી છે, અને તેથી ધારો કે એકાદ ચીસ પાડવાનો તેને લાગ મળ્યો હોય તોપણ તે બહારનાં માણસોના સાંભળવામાં આવે નહિ,

“મકનદાસને આ રીતે જડક્યા પછી, મને સ્પષ્ટ દેખાય છે કે, ખૂનીઓએ તે સ્થળે લાંબો વખત કોઈ બાબત વિષે પંચાત ચલાવી હતી. ઘણું કરીને મારી નાંખવાની સામગ્રી સારી

રીત ક્ષી તે-વિષે તેઓ વિચારમાં પડ્યા હશે. આ નિરાકરણ કરવામાં તેમણે કેટલોક સમય ગાળ્યો હશે, કારણ આ સિગારા તેમણે તેજ વખતે પીધી હશે.

પેલા ઘરડો માણસ પણ પડેલી સરખટની ખુરસી પર બેઠો હતો, અને તેણેજ સિગાર હોદડર વાપર્યું હતું. જીવાન માણસ પેલી તરફ બેઠો હતો, અને સીગાર પીતે પીતે તેને વળગેલી રાખ તેણે પેલા કપાટને લગાડીને ખંખેર્યા કરી હતી. અને ત્રીજો શખ્સ ઓરડામાં આમતેમ ફર્યા કરતો હતો. આ બધા વખત મકનદાસ પથારીમાં સીધો બેઠો હતો, એમ મને લાગે છે. પરંતુ તે આખતની પુરેપુરી ખાત્રી ચાપ તેની નિશાનીઓ હજી મને મળી આવી નથી.

“વાર, પછી તેમની પંચાતને અંતે તેઓએ મકનદાસને ફાંસો નાંખી લટકાવ્યો. બધી વાતની અગાઉથી ગોઠવણ કરી રાખેલી જણાય છે, કારણકે મળી આવેલા સ્કુ અને સ્કુફાઈવર ઉપરથી હું અનુમાન કરી શકું છું કે, તેઓ પોતાની સાથેજ કોણ જાતનો બ્લૉક અથવા પુલી (છતની સાથે સ્કુથી જડી શકાય તેવી મજબુત ગરગડી) ફાંસી તરીકે વાપરવા માટે લાવ્યા હશે. પરંતુ ઓરડીમાં આવ્યા પછી બપોથી લૅમ્પ લટકાવ્યો હતો, તે મજબૂત લૂક (આંકડો) નજરે પડવાથી સાથે આણેલો પુલી બ્લૉક ચોઢવાની પંચાત તેમણે પકડી મૂકી. મકનદાસને મારી નાંખ્યા પછી, તેઓ જતા રહ્યા, અને તેમના આમલે બારણેથી મયા પછી તેમના ઘરમાં રહેતા સાગરીતે બારણાં પાછાં બરાબર બંધ કરી દીધાં.”

રાત્રિએ બનેલા ભયંકર બનાવનો આવો આબેહુબ એકવાલ અને સર્વેએ અતિ આતુરતા અને ધ્યાનથી સાંભળ્યો. પૂર્વે ધણીવાર શ્રીયુત્ત પ્રવીણરાયની અતિ સૂક્ષ્મ અવલોકન શક્તિ અને તે ઉપરથી અચૂક અનુમાન ઉપર આવવાની તેમની અગાધ ભુક્તિનો અમને અતુલ્ય ઘયેલો હતો તેથી તેમણે જે જે વિગતો અમને પુરી પાડી તે ખરી માની લેવામાં અમને કાંઈ બાંધા સરખું જણાયું નહિ. અને જો કે પોતે જુદા જુદા નિર્ણયો અને અનુમાનો ઉપર ક્ષી ક્ષી નિશાનીઓ અને પુરાવાને આધારે આવ્યા તેની કેટલીક કેટલીક સૂચનાઓ તેમણે અમને આપી હતી, છતાં તેમના તર્કનો તંત્ર (Thread of reasoning) એવો તો સૂક્ષ્મ અને અટપટો હતો કે તેની આંદીધુંડીઓ અમારા હાથમાં બરાબર આવી નહિ. પી. ટી. ડૉક્ટરના નાસી ગયેલા નોકરની શોધ-કરના-ચોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર તરતજ ચાલી નિકળ્યા, અને પ્રવીણરાય તથા હું સજારનો નાસ્તો લેવા અમારે મકાને પાછા ફર્યા.

“હું બપોરના ત્રણ વાગે પાછો આવીશ.” અમે નાસ્તો જમી રહ્યા તે પછી બહાર જતી બંને પ્રવીણરાયે મને જણાવ્યું. “ચોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર અને પી. ટી. ડૉક્ટર બંને મને તે વખતે હિ મળવા આવશે. અને ને અરસામાં આ કેસ સંબંધી જે કોઈ જીજ્ઞાસા બરાબર સમજાવવી પડી રહી છે તે બરાબર ચોખ્ખી કરવાને હું શક્તિવાન ચર્મસ એમ હું આશા રાખું છું.”

ગોઠવણ પ્રમાણે ઇન્સ્પેક્ટર અને ડૉક્ટર બરાબર વખતે અમારે ભાં આવ્યા. પરંતુ મારા જ પ્રવીણરાય તો પોણાચાર વાગે ઘેર આવી શક્યા. પરંતુ ઘરમાં દાખલ થતી વખતની તેમની ખુદા ઉપરથી હું બેઠ રાખ્યો કે પોતાની ધારણામાં તેમને વિજય મળ્યો છે.

“કેમ ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ, કાંઈ નવા સમાચાર ?”

“અમે ડૉક્ટરના નાસી ગયેલા નોકરને પકડી આવ્યો છે.

“શાબાશ, ઠીક કરી ! અને બાકીના ગુન્હેગારોને મહેં પકડ્યા છે.”

“શું તેઓ તમારા હાથમાં આવ્યા ?” અમે ત્રણે જણ સાથે લાગા બોલી ઉઠ્યા.

“હા, એના જેવુંજ. એટલે કે તેઓ ખરી રીતે કોણ અને ક્યાંના રહેનાર, અને તેમનો પરસ્પરનો સંબંધ કેવા પ્રકારનો તે સર્વ મેં ચોક્કસ શોધી કાઢ્યું છે. પોલીસ હેડક્વાર્ટર્સના અમલદારો હું ધારતો હતો તેમ, આ મકનદાસને બરાબર જાણમે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેના પુત્ર કરનારાઓનાં મૂળ ખરાં નામ પણ સાંધીજ મળી આવ્યાં છે. તે નામ હીમ્મત, શુભાશિંદ અને કાનજી છે.”

“ઓહો! એ તો પેલા જવેરીને ત્યાં થોડા વર્ષ ઉપર ગંજવર ચોરી કરનારી ટાળીમાંના શખ્સો!” ઇન્સ્પેક્ટર પાછલી વાત સંભારી બોલ્યા.

“હા, તેજ” પ્રવીણરાયે જવાબ આપ્યો.

“ત્યારે તો આપણા મકનદાસતું મૂળ ખરું નામ મરઘાભાઈ હોવું જોઈએ?”

“બરાબર છે.” પ્રવીણરાયે પ્રત્યુત્તર આપતાં હુંકાગાં મતાવ્યું.

“હીક. ત્યારે તો અંધી વાત હવે પાણી જેવી પારદર્શક બની ગઈ છે.”

પરંતુ પ્રવીણરાય અને ઇન્સ્પેક્ટર વચ્ચેની આ પ્રમાણેની વાતચીત વખતે અને તો બાહુક જેવા વાતનું પગ આંધું સમજ્યા કે જાણ્યા વગર એક બીજા સાથું જેવા લાગ્યા. અગારો આવો શુંચવાડો કળી જઈને પ્રવીણરાયે નીચે પ્રમાણે ખુલાસો કર્યો:-

“તમને યાદ દરો કે થોડાંક વર્ષની વાત ઉપર આપણા શહેરના એક જાણીતા જવેરીને ત્યાં ભારે ચોરી થઈ હતી. એ કામમાં પાંચ શખ્સો શામેલ હતા, એટલે કે, આપણા નામધારી મકનદાસ તેમના ત્રણ પૂત્રીઓ અને પાંચમો એક મહોબનાસંગ. જવેરીના ચોરીયાત શમશરખાને દાર કરી હરામખોરો લગમગ બે લાખની મના લઈ પલાયન કરી ગયા હતા. આ વાત ઈ. સ. ૧૮૭૫ માં બની હતી. પાછળથી તે પાંચે શખ્સોને પોલીસે પકડ્યા હતા, પરંતુ તેમની સામેનો પુરાવો જોઈએ તેવો મજબુત નહોતો. તેવામાં તે પાંચમાંથી લુચ્છામાં લુચ્છો જે આ મકનદાસ ઉર્ફે મરઘાભાઈ તે સરકાર તરફનો સાક્ષી બન્યો, અને તેની સાક્ષીના મજબુત પુરાવા ઉપર આધાર રાખી મહોબનાસંગને ફાંસીએ ચડાવવામાં આવ્યો. અને બાકીના ત્રણમાંથી દરેકને પંદર પંદર વર્ષની કેદની સજા થઈ. પરંતુ કેદખાનામાં તેમની વર્તણૂક સારી બેવામાં આવવાથી અને બીજાં પણ કેટલાંક કારણો ધ્યાનમાં લેઈ સરકારે તેમનાપર રહેમીયત બતાવી તેમને થોડાંકજ વખતની વાત ઉપર કેદની સુકન પુરી થતાં અગાઉ છુટા કર્યા. પરંતુ બહાર નિકળ્યા પછી તરતજ તેઓ પોતાને ફસાવીને સરકારના સાક્ષી બનનાર આ મકનદાસ ઉર્ફે મરઘાભાઈની શોધ કરવા લાગ્યા. બે દિવસ લાગણાગટ તેઓએ તેનું કાટલું કાટવાની પેરવી કરી, પરંતુ તેઓ તેમાં નિષ્ફળ નિવડ્યા; પરંતુ આખરે ગઈ રાતના ત્રીજી વખતના પ્રયત્નમાં ફાળ્યા. કેમ ડૉક્ટર પી. ડી. હવે કાંઈ ખુલાસો કરવો બાકી રહી જાય છે?”

“હું ધાડું છું કે, આ શુંચવાડા ભરેલા ગુન્હાની શુંચ સફળતાથી ઉકેલવામાં મી. પ્રવીણરાય, તમે ધણીજ પ્રવીણતા પ્રદર્શિત કરી છે” ડૉક્ટર પી. ડી. એ પ્રશંસાસુક્ત સંતોષના શબ્દો ઉચ્ચારતાં કહ્યું. “ખરેખર હવે મને સમજાય છે કે જે દિવસે તેણે આ કેદીઓના છુટા થવાની વાત ન્યુસપેપરમાં વાંચી તેજ દિવસે તેને ઘણીજ ગમગાટ થયો હતો.”

“બરાબર છે. પોતાના આ બધ અને ગભરાટના ખરા કારણને છુપાવવા અને તમારા વિચારને અવળી દિશામાં વાળવા ખાતરજ તેણે તે દિવસે પાડોશમાં થયેલી ચોરીના બહાનાને આગળ કર્યું હતું.”

“પરંતુ ખરેખરી વાત તમને કહેતાં વાંધો શી હતો?”

“ કેમ નહિ, મારા મહેરબાન ? પોતાના ચતુષ્ચોના બેઠક વૈર હેવાના સ્વભાવની પોતાને પુરતી ખાતરી હોવાથી, જ્યાં સુધી નભે ત્યાં સુધી પોતાનું ખરું નામ અને પાછલો હેવાલ કોઈપણ માણસ જાણે નહિ તેમાંજ તે સલામતી જોતો હતો, કારણ તે જો કોઈ જણી જાય તો, પોતાને શોધી કાઢાડતાં ચતુષ્ચોને વાર લાગે નહિ. વળી પોતાનાં પાછલાં કર્મ એવાં કાળાં હતાં કે તે બીજાના આગળ જણાવતાં તેને ઘણીજ શરમ આવે એ સ્વાભાવિક છે. તેની પાછલી જીંદગી ગમે તેવી ખરાબ હતી, તોપણ આખરે તે નામદાર ખ્રીડીશ સરકારના ન્યાયી અમલ અને કાયદાનાં છત્ર તળે રહેતો હતો, અને તેથી જો કે આ કેસમાં તે છત્ર તેના જનનો ખચાવ કરવા બરનારના કમનસીબે પુરતુ સમર્થ નિવડ્યું નથી તોપણ, ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ, મને પુરતો બરોસો છે કે, તમે નામદાર સરકારની ન્યાયી તરવાર જીન્ડેગારોના પર વેર વાળવાને માટે હમેશાં ખુલ્લી રહે તેવી ખરાબ તજવીજ કરશો. ”



કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.



(અનુસંધાન ગત વર્ષના અંક ૧૦ પૃ. ૩૯૩)

પ્રકાશ અને હવા.

પરમાત્માએ માણસને નસ પેદા કર્યો છે, અને પ્રારંભમાં દીર્ઘ કાળ સુધી તેને નસાવસ્થામાં રહેવું પડ્યું છે. બાઈબલમાં કહ્યું છે કે આદિ કાળમાં સ્ત્રી પુરુષ બન્ને નસ હતાં અને કુદરતની ઇચ્છા એવી છે કે તેણે હમેશાં જોમ બને તેમ શરીરે ખુદ્દાં રહેવું જોઈએ. આ કુદરતી રચનામાં કોઈ પણ કોઈ ફેરફાર કરી શકશે નહિ.

નસાવસ્થા સ્વાભાવિક છે, અને તેથી કરી ચવારિયન છે.

વસ્ત્ર પહેરી ચામડીને અધિકારમાં રાખવાથી થતાં નુકશાનો.

દરેક માણસ જાણે છે કે હવા અને પ્રકાશમાં રહેતા જીવો, છોડવા તેમજ પ્રાણીઓ, અધારી જગ્યામાં ગળના જાય છે તે વધારે ને વધારે નિસ્તેજ થાય છે. જો તેમને પુનઃ પ્રકાશમાં લાવવામાં આવે છે તો તેઓ પાછા જાગૃત થઈ સતેજ થાય છે. જાણે મનુષ્યને તેપરથી ધડોળ આપવાનો ન હોય તેમ છોડવા પણ પોતાનો સ્વાભાવિક વર્ણ પ્રકાશમાં જલદી મેળવે છે. જનવરોની બાબતમાં આપણે સ્પષ્ટ જોઈ શકીએ છીએ કે પ્રકાશમાં તેઓ અચળ બની આનંદથી આમ તેમ કુદે છે, અને દોડે છે.

સુધરેલો મનુષ્ય વસ્ત્ર પહેરીને પોતાના શરીરનો ધણો ખરે ભાગ અધિકારમાં રાખે છે. જો તે ખાસ કરીને અરુણમાં ખુલ્લી જગ્યામાં પોતાનાં વસ્ત્રો ફેંકી દઈ નસ થાય તો તેને તરત શરીરમાં નવીન જીવનશક્તિ ને ચૈતન્યનો પ્રવેશ થયેલો જણાયો, તત્કાળ શરીરનાં સર્વ અવયવો સચકા થઈ પોતાનાં કાર્ય હિસાબથી કરવા માંડશે. પચન શક્તિ જાગૃત થશે અને તેના લગભગ નિર્દોષ ને નિસ્ત્રાહી સર્વ શરીરમાં પરમ હર્ષ સુખની લાગણી પ્રસરી જશે.

નસ જનવર કરતાં વસ્ત્ર પેહેરેલ પુરુષને અધિકારમાં રહેવાથી વિશેષ નુકશાન થાય છે, કારણ કે જનવરની ચામડીને કપડાંથી ઢાંકી નહિ હોવાથી અધારામાં પણ હવા મળી શકે છે;

ફક્ત પ્રકાશજ મળતો નથી. પરંતુ માણસો કપડાંથી પોતાની ચામડી ઢાંકી દેતાં હોવાથી અધારી જગ્યામાં તેમની ચામડીને હવા તેમજ પ્રકાશ બંને મળતાં નથી. જ્યારે પશુઓને અધારી જગ્યામાં પુરવામાં આવે છે ત્યારે તેમનાં શરીર નક્ક હોવાથી તત્કાલ પોતાનું વિભત્તીય દ્રવ્યોને અંદરથી બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કાર્ય યથાર્થિત કરે જતી હોય છે, તેમજ વ્યાધિ વખતે અવસ્થ ઉત્પન્ન થતી ગરમી પણ બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા ચાલુ હોય છે, અને નગ્ન તત્કાલ બહારના શીતવાયુનું શોષણ કરી શરીર પોષી રહે છે. વસ્ત્રથી ઠંડાપેલી ચામડીવાળા મનુષ્યમાં આમ બની શકતું નથી કારણ કે ચામડી પર વસ્ત્ર હોવાથી તેની તત્કાલે ફેફસી દીધેલાં દુષ્ટ દ્રવ્યો તેમજ વાપરેલ વાયુને પાછા બહાર જવા માર્ગ નાહ હોવાથી તેઓ શરીરમાં અંશતઃ સુશાષ પ્રવેશ થવા પામે છે, અને રોગનું કારણ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ સ્વચ્છ શીતળ પ્રાણ વાયુ તેની ચામડીના સંબંધમાં આવતો ન હોવાથી શરીરની રોગ વખતે વધેલી ગરમી ઓછી થતી નથી તેમજ શરીરને પ્રાણ વાયુનો જોડો એટલે લાભ મળતો નથી.

થોડા સમય માટે પણ ખુફી આરુણ બારી વાળા ઓરડીમાં, અને તો અરણ્યમાં ખુફી જગ્યામાં, નક્ક રહેવાથી આશ્ચર્યકારક કાર્યસિદ્ધિ ને લાભ થયેલ છે. અને તે બીજા દરકારી સાધન કરતાં વિશેષ બળદામક છે.

જો શરીર વસ્ત્રથી વિરુદ્ધ થયેલું હોય છે, જેને દુષ્ટ વાપરેલ વાયુનું તત્કાલ દ્વારા શોષણ કરતું પડતું નથી, અને જેને સ્વચ્છ હવા આ રીતે વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે તેમાં પ્રકાશ જીવન શક્તિ જાગૃત કરે છે.

આ કારણથીજ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી શરીરમાં આવતું તાત્કાલિક અસાધારણ બળ અને તેની આશ્ચર્યકારક અસરનો ખુલાસો થાય છે.

હવે આરોગ્યસંરક્ષણ તેમજ તિવ્ર તથા જીર્ણ વ્યાધિનિવારણ અને ધા રૂઝવામાં નક્કા વરચાની અગત્ય મંદમાં મંદ બુદ્ધિને પણ સમજાશે.

જોકે આ સાદામાં સાદો, સેવામાં સેવિ અને ગમે તે સંયોગમાં પણ ઉપયોગ કરી શકાય તેવો ઉપાય છે, છતાં નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ તેનો બાળ્યેજ ઉપયોગ કરે છે.

તિવ્ર વ્યાધિમાં મોઢામાં મોઢો બપ બારે તાવમાં રહેલો છે; તેથી આ જવર ઓછો કરવાની હમેશા અગત્ય છે. હાલમાં પ્રથમ જળોપચારનું અવલંબન કરવામાં આવે છે અને તેનો નિશ્ચિત વીધીથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

પરંતુ પુનઃ પુનઃ તાવ આવે છે, અને જોર વધે જાય છે. ડીપ્થેરીયા (Diphtheria) નામના રોગમાં આસાવરોધનો બપ હાથે હાથે વધતો જાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારક જાતે બેચેન બની ગભરાટમાં પડે છે.

કુદરતની વ્યવસ્થામાં પોતાને પણ મોટી અને અગત્યની જગ્યા પૂરવાની છે એમ કહેતો હોય તેમ પવન બહાર બેસથી કુંકાય છે પરંતુ નૈસર્ગિક ઉપચારકનું લક્ષ બેચાનું નથી. તે બારી ને અંદેશીને ઉઠો રહે છે, પવન અંદર આવી તેનાં ગરમ ભવનને ઠંડાં કરે છે તેથી તેને શાંતિ મળે છે, છતાં પણ પવનના સપાટાનો સંદેશો તે સમજી શકતો નથી.

આકરા તાવમાં દરદી પોતાનું મગજ અને સમજનશક્તિ ખોઈ બેઠેલ હોવાથી પ્રેરણા બુદ્ધિથી પુનઃ દોરવાય છે.

તેનાથી બની શકે તો પહેરેલું વસ્ત્ર ફેફસી દેવાને જવરમસ્ત. બાળક પથારીમાં આમ તેમ તરફડીયાં મારે છે.

સન્નિપાત જ્વરઘ્રસ્ત દરદી કે જેની શક્તિમાં જોરથી આવેલા તાવથી દૃઢિ થયેલી હોય છે, તે પોતાને બોળવામાં આવેલા કંડા પાણીના પાન પાસે પારણામાં ચઢ-બહાર ઠંડી હવામાં જવા બળથી પ્રયત્ન કરે છે.

દરદી પાસેનાં દરેક જણુ ચિંતામાં પડી ગભરાઈ જાય છે. કુદરત ભુગિકંપ ને ગર્જનાવત બોલે છે પરંતુ ડાકટર તે સાંભળતો નથી. માત્ર ચોડાંજ વર્ષ પછી ક્ષયના વ્યાધિથી મરણ પામનાર ડાકટરના બોખરા અવાજે અપાયલાં ફેફસાંના રોગો વિષેનાં બાપણ ઉપચારકો બહુ લક્ષ્ય પૂર્વક સાંભળે છે, પરંતુ કુદરતની ગર્જના જેવી સુખદ શીખામણુ તે સાંભળતો નથી, તેમ સ્મૃત પણુ શકતો નથી.

પોતાના પ્રિય બાળકના રોગ માટે બચથી ધ્રુજતી, પૂણું પ્રેમી માતા પોતાના ડીપ્થેરીયા (Diphtheria) ઘ્રસ્ત છોકરાની પથારી આગળ બેસી તેને વારંવાર કાળજીથી લુગડાં ઝોદાડે છે. અરે કેવું બહું બોલપણુ !

કોઈ પણ રીતે કુદરતના હુકમ પ્રમાણે આવે નહિ તે સારુ પુષ્પ ઉમરના સન્નિપાત જ્વર ઘ્રસ્ત રોગીને રાત્રે ત્રણ કે ચાર મળપ્રત જીવાન માણસોની સંભાળ તળે સુકવામાં આવે છે.

જો કે માણસો કુદરતની બક્ષીસોતો જાણી જીજી તિરસ્કાર કરે છે છતાં પણ કુદરત તેને પોતાના હાથો ને આશિર્વાદ છુટે હાથે નવાજેસ કરવા હમેશા આગ્રહ હોય છે.

એક એકી વાત કહેવાયેલી છે કે, વિવેકહીન મનુષ્યરૂપી મનુરૂપીયાની દેખરેખ નીચે મૂકાયેલા દરદી રાત્રે નવસો દિમવત રાત્રિમાં બહાર ફરી શકે માટે કુદરતે તેમને નિદ્રાવશ કરી દીધા.

જ્વરઘ્રસ્ત રોગીને બચાવવા કુદરતે આવી પણ વધારે સખ ઉપાય પડોશના ઘરમાં લીધાનું સાંભળવામાં આવ્યું છે. શીયાળાની સ્વચ્છ રાત્રિમાં જાણે ધ્રુવર કોધમાં હોય તેમ દાઢણુ મેઘ ગર્જના એકાએક સંભળાઈ.

એક જામરા ધડાકાથી વીજળી રોગીના ઘર ઉપર પડી. સર્વ સળગતા માંડ્યું. લોકો ઉધ-માંથી જાગી ઉઠ્યા ને અનિયમિત ગભરાટમાં આમ તેમ દોડવા માંડ્યા. દરદી નાગો છતાં પણ બીજા બધા જોડે દોડવા માંડ્યો.

ધંટ વાગતા હતા, સ્ત્રી અને પુરુષો રોગી અને ઉરકેરાયેલાં યાત્રતંત્રીઓ સાથે આમતેમ અનિશ્ચિત દોડતાં હતાં. એક પોતાનાં લૂગડાં બચાવવા પ્રયત્ન કરતો હતો, તો બીજો પોતાનાં વાસણુ બચાવવા મથતો હતો.

જ્યારે લોકોને બાન આવ્યું સારે તેમને દરદીઓ યાદ આવ્યા ને તેમના ધારવા પ્રમાણે તેમનાં મૃત શરીરો મેળવવા તપાસ કરવા લાગ્યા.

પરંતુ દરદીઓનાં મઠદાં જોવાને બદલે તેમને તાવ હતરી જઈ સારા જોઈને તેમને કેટલું સાનંદાશ્ચર્ય લાગ્યું હશે ! એ દિવસથી તેઓના આરોગ્યમાં સુધારો થતો ગયો.

કુદરત સરેલા પદાર્થોને અને રોગીનોજ વીજળીથી નાશ કરે છે. અને આ રીતે પોતાના કાયદાનો અંગ કરનારને સખ શીક્ષા કરે છે.

અરણ્યવાસી આરોગ્ય પશુઓનો વીજળી નાશ કરતી નથી, પરંતુ માંદાં પાળેલાં પશુઓનો, ને વિશેષે કરી રોગી મનુષ્યનો નાશ કરે છે.

સન્નિપાત જ્વર ઘ્રસ્ત રોગીને સખમાં સખ ઠંડીના દિવસોમાં બહાર લગમગ નસ ફેરવવાથી થણું સુખદાયક પરિણામ આવ્યાની ખારી ચેક્કસ ખાતી થઈ છે.

સંખ્યાબંધ કેસોમાં આ પ્રમાણે બન્યાનું અને નિશ્ચયાત્મક રીતે કહેવામાં આવ્યું છે.

મારા કુદરતી સ્નાનથી તિવ્રવ્યાધિમાં ભયપ્રદ જવર શાંત જલદી પડતો હોવાનું મેં પ્રથમ કહેલું છે. પરંતુ નસાવસ્થા ધારણ કરી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન જોઈથી લાંબી મુદત સુધી લઈ શકાય છે તેટલી લાંબી મુદત સુધી કુદરતી સ્નાન લાંબાવી શકાતું નથી. હવા ને પ્રકાશનું સ્નાન આમ હોવાથી વિશેષ અનુકૂળ છે.

પાણેલાં પ્રાણીઓ જેને અસ્વાભાવિક જીવન ગાળવાની મનુષ્ય દરજ્જા પાડે છે, અને જેઓ પોતાના જીવનનો ઘણોખરો વખત, સાંકડી, પોતાનાજ મગમૂતથી દુષિત થયેલી અંધારી ઓરડીમાં ગાળે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘણી ખરી વખતે બગડી ગયેલો અસ્વાભાવિક આહાર ખાય છે, તેઓ વારંવાર ભયંકર દરેકથી પીડાય છે પણ તેમને મનુષ્ય માફક દારણ તાવ આવતો નથી. માંદા મનુષ્યને સત્તિપાત થાય છે અને લવરીએ ચડે છે તેમ માંદાં પશુઓમાં કદી થતું નથી.

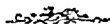
(૧) આવી ભિન્નતા હોવાનું કારણ શુદ્ધ એકજ છે અને તે એ કે પશુઓ કુદરતનો કાયદો ભંગ કરી લૂગડાં પહેરી માણસની માફક પોતાની ચામડીને અંધારામાં રાખી તેમને હવાનું શોષણ કરતાં પ્રતિબંધ કરતાં નથી.

(૧) દરેક પશુવેદ જેને એમ કહેવામાં આવ્યું ન હોય કે તેની જુગ્યાનીનો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની તરફેણમાં ઉપયોગ કરવાનો છે તે આ ગાળત ખાતી આપશે.

જો પાણેલાં પ્રાણીઓને વ્યાધિનાં ચિન્હ પ્રથમ જણાતાં વારજ સાંકડા, દુર્ગંધમય, અંધારા તમેલામાં ગોંધી રાખવાને બદલે ખુલ્લા મેદાનમાં તરતજ ગમે તેવી ઠંડી ઝડપ હોય તો પણ બહાર લઈ જવામાં આવે તો તેઓ જલદી સારાં થઈ જાય. (અપૂર્ણ.)



વિષયવાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.



(પ્રસિદ્ધ ડાક્ટર કાઉવેનના નૂતન જીવશાસ્ત્ર પરથી લખનાર ડૉ: જોહાન્સન ઈ. નાન્ડી એન. ડી.)

નાનું ભેજુ “ સેરીએલમ ”—પશ્ચિમાફ્રિકાના હેલ્થ ભાગમાં આવેલું છે. તે “ ટેન્ટાચિયમ સેરિએલાય ” થી નીચેનો તમામ ભાગ રોકે છે. મગજના કદ પ્રમાણે ભાગો કરીયે તો એ બીજો નબર છે. મોટું ભેજુ—“સેરીએલમ” નાના ભેજુથી કરચલીના આકારને લીધે મોટું પડે છે. મોટા ભેજુની કરચલીયો વધારે ઊંડી, પાસે પાસે તથા અસંખ્યાત હોય છે. જોકે નાનું ભેજુ મોટા ભેજુથી કદમાં ખૂબ નાનું છે તોપણ, કદના પ્રમાણમાં કાબર ચિત્રો ભાગ “ ઝેનેટર ”—તેમાં વિશેષ છે. જુદાં જુદાં માણસોમાં નાના ભેજુનું કદ જુદું જુદું હોય છે તથા એનાએ માણસના નાના ભેજુનું કદ જુદી જુદી ઉંમરે જુદું જુદું હોય છે. મગજની કરચલીઓ તથા તેના કદપર માણસની બુદ્ધિ તથા બળનો આધાર રહેલો છે. બચપણમાં તેનું કદ ખૂણે યથેલું હોતું નથી; અને ૨૫ થી ૪૦ વર્ષની વચ્ચે એ વજનમાં પરીપૂર્ણ થાય છે. મરદનાથી સ્ત્રીના નાના ભેજુનું કદ મોટું હોય છે.

નાના ભેજુમાં બે શુણુ રહેલા છે.

(૧) ધર ખટલાનાં કામનો આધાર તેનાપર રહેલો હોય છે.

(૨) શરીરની સ્વેચ્છિત ગતિ સમઘાત રીતે ચાલવાનો આધાર પણ તેના પર રહેલો છે. ઉપરની બાજબ વિદ્યાનોએ પ્રયોગ કરી સિદ્ધ કરી છે. પક્ષીનું નાનું ભેજુ કાઢી લઈ ફ્લારન્સ તથા ડાલટન નામના બે ગૃહસ્થોએ તપાસ કરી તો પક્ષીની ગતિમાં નીચે પ્રમાણે ફેરફાર જોવા-

માં આભ્યોગતિ વિવક્ષણ તથા લઘુડતી હતી અને પાંખો ફરક થતી હતી. જે નાતું બેથું આખું કાઢી લેવામાં આવે તો પક્ષી ઉડવાની બધી શક્તિ રહિત થઇ જાય છે, આવી શક્તિ નથી, ઉછું પણ મુસ્કેલીથી ચર્ચી શકે છે. જ્યારે મોટું બેથું કાપી કાઢવામાં આવ્યું ત્યારે માલમ પડ્યું કે પક્ષીમાં ગતિ ખરાબર હતી, પણ તે ઘાટ નિદ્રામાં પડી ગયું તથા આસપાસના ખનાવો તરફ ખિલકુલ તેનું લક્ષ ન હતું.

ઉમા થવું, ખેસવું, હાલવું, હાથ તથા આંગળાં હલાવવાં, દોડવું, અને મગજનું ચેતાનું ચલન ઇલાદિ સર્વેનો આધાર નાના બેજન પર રહેલો છે. જે માણસનું નાતું બેથું મોટું હોય તે માણસનો કુટુંબ તરફ વિશેષ પ્યાર હોય છે; તેની ચાલવાની ઢબ સુંદર તથા મોહક હોય છે; તે માણસને તથા ખીજી વસ્તુઓને તરત જાણખી શકે છે. જેનું નાતું બેથું નાતું હોય છે, તેની ચાલવાની ઢબ ખેડોળ તથા કઠંગી હોય છે, આ બધાંનો આધાર નાના બેજનની કલ્પિત સમ ઘાત ગતિ પર રહેલો છે.

નાના બેજન પર કુટુંબ તરફની વલણનો આધાર રહેલો છે એમ કહેવાનો મુખ્ય હેતુ વિષય વાસના છે. અયપણમાં તેમજ યુવાવસ્થામાં વિષયવાસના કેન્દ્રસ્થાન નાના બેજનનું કદ મગજની જે નાતું હોય છે; પણ જે માણસનું કદ પૂરું થયેલું હોય છે તેનામાં મગજની જે કદ એ ઇન્દ્રિય હોય હોય છે. મનુષ્યને કારભાર અજાવવામાં આ મોટું કદ બહુ ઉપયોગી છે એમ એકદમ નિયારમાં આવશે; અને છે પણ તેમજ, પણ તે મગજના હેડના ભાગમાં આવેલું હોવાથી જેવું, મનન કરેલું, તથા હુકમ ચલાવેલો, એ કામો એ કરતું નથી પરંતુ ફક્ત જાહેરી રક્ષણ કરે છે.

જેમ નાતું બેથું હોય તેમ મુખ તથા મોજમજ વિશેષ ભાગવાય છે. આ સત્ય વાત દરેક મનુષ્યે જાણી પર્થ દ્યાનમાં રાખવી જોઈએ; કારણ કે સર્વે મનુષ્યો જાણે છે કે—

પ્રજ્ઞેત્યત્તિ માટે સંભોગ કરવાથી અતિ આનંદ થાય છે, પરંતુ બ્રહ્મ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ માટે સ્ત્રીસંગ કરવાથી અકથનિય દુઃખ થાય છે.

જનન સ્ત્રી પુરુષ સુરત સમાગમ મુખ ક્યારે ભોગવાશે તેની રાહ નોંધા કરે છે, અને વારંવાર, શરીર પુખ્ત થયા પહેલાં, બાલ્યાવસ્થામાંજ, અતિ વિષય કરીને વ્યાધિ, અશક્તિ અને મૃત્યુને આમંત્રણ આપી પોતાનાજ પગ પર સ્વહસ્તે કુહાડો મારે છે.

સંભોગશક્તિ વહેલી આવવાથી તથા તેનો વહેલો ઉપયોગ કરવાથી જાહેરી દુઃખી થાય છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરનું બળ વધારવા માટે “તંતુરસ” — “નરવસ ફલુષ્ટ” — ઉત્પન્ન કરવો એ મગજનાં કામોમાંનું એક કામ છે. જ્યારે કોઈ અવ્યવસ્થે ઘણું કામ કરવું પડે છે ત્યારે આ તંતુરસ, અન્ય અવ્યવસ્થાનું પોષણ ન કરતાં, જે ઇન્દ્રિયે ઘણું કામ કરવું પડતું હોય છે તેને પોષે છે. આથી કરીને જે અવ્યવસ્થાને તંતુરસ મળતો નથી તે અતિ વિષયથી દુર્બળ થાય છે. એવા દાખલા બનેલા છે કે કેટલાક વિષયાસક્ત મનુષ્યોએ અતિ વ્યભિચાર કરી જનનેન્દ્રિય એટલી તો અશક્ત કરી નાંખી કે તે પાછી યોગ્ય સમયે સમજાય થાય તે પહેલાં તેઓ પડે મૃત્યુને આધન થયા. પોતાની સ્ત્રી સાથે પણ અતિ સંભોગ કરવાથી વીર્યનો નાશ થઇ જાય છે, અને પાછું વીર્ય ઉત્પન્ન થાય તે પહેલાંજ કામાતુર સ્થિતિમાંજ કાળનો ભોગ યત્ર જવાય છે.

વિષયપણું હમણાંની પ્રજામાં બહુ જોવામાં આવે છે. છોકરો નિયાળમાં બસતો હોય તે રમનથીજ તે સોખતીઓ સાથે. ખાનગીમાં હાથગરો વીર્યપાત કરે છે. આવી ટેવ પુખ્ત ઉમરનાં બી-પુરુષોમાં પણ જોવામાં આવે છે.

પરણેલાં તેમજ કુવારાં, શ્રીમંત તેમજ ગરીબ, કૃષિ તેમજ દલકર્તા વર્ગનાં બાળકો, વિદ્વાન તેમજ અવિદ્વાન-સર્વે આવી રીતે પોતાનો અવનાર જમાડે છે. હાથવડે વીર્યપાત કરવાથી ફનિયામાં ઘણી ખરાબી થાય છે. વિષયવાસના કેવી રીતે તૃપ્ત કરવી એ જાણવું અવશ્યતું છે; કેમકે, એનો ખરો ઉપયોગ કરવાનું જ્ઞાન થવાથીજ મનુષ્યને આ લોક પરલોકના સુખની તેમજ ઉચ્ચ પવિત્ર જીવન લોગવવાની આશા રહે છે.

કુમારો, છોકરાઓ, કન્યાઓ, અને પુરૂષો હાથવડે વીર્યપાત કરે છે તેમનાં એ કામને “વિષય વાસનાનો ગેરઉપયોગ” એવું નામ હું આપું છું; પણ વિશેષે કરીને, એ નામ જે સ્ત્રી તથા પુરૂષો પરણેલાં અગર કુવારાં અતિ મૈથુન કરે છે, તેમને લાગુ પડે છે.

મૈથુનેષ્ઠા અકાલે થવાનાં કારણો જેમ સાધારણ છે તેમ ઘણાં છે. તેમાંનાં કેટલાંક મૂખ્ય કારણોનો આહ સંચક કરવામાં આવ્યો છે.

(૧) પ્રથમ કારણ તો મામાપ પડે બચ્ચાંને વિષય વાસનાનો ગેર ઉપયોગ કરવાની કુટુંબ વારસામાં આવે છે. બચ્ચું ઉત્પન્ન કરવાના નિયમોનું ખોટું જ્ઞાન ધરાવવાથી, ખીજી કોઇપણ ધંધી કરતાં, જનને દ્રિયદ્વારા, માતાતા ગર્ભમાંજ, બચ્ચું “વિષય વાસનાનો ગેર ઉપયોગ” કરતાં શીખે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સગા કરવાથી આવું પરિણામ આવે છે. જન્મ થયા, બાદ, કુમારવસ્થામાંથીજ એ કામની શરૂઆત થાય છે, જે કાળેકરીને તન તથા મન બંનેને નિર્બળ બનાવે છે. જે સ્ત્રી પુરૂષોને આ નહિ ઇચ્છવા હાયક કુટુંબ વારસામાં મળેલી હોય તેઓએ, જમને એ ટેવ એના પરિણામની અજાનતાને લીધે પડી હોય તેના કરતાં, બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમો ખરાબર રીતે પાળવા જોઇએ.

(૨) અતિ વિષયબુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરનાર ખીજી મુખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે. માંસ ભણણ, માછલી ખાવી, ઈંડા ખાવાં, મીઠું મરી મશાલા વાપરવા, બજાયાં, અને પરસોદી જેવા શોટના પાંડોનો ઉપયોગ, એ સર્વે વિષય વાસનાને ગેરરીતે ઉત્તેજનાર છે. ઉક્ત આહાર ઉત્તેજક તથા નિશા લાવનાર છે; અને એવી કોઇ પણ વસ્તુ ખાવામાં આવે તો તંતુઓનો શોભ થાય છે, વિશેષે કરી ઉત્પાદક ઈંડોનો શોભ થાય છે, જમાંથી એની અસર મગજને થાય છે, અને પરિણામે વિષય વાસના ઉદ્ભવે છે. લૂણ, મરી, રાઇ, મીંઠાવાળો ખોરાક, તથા પરસોદી જેવા શોટના પાંડો એ સર્વે વસ્તુના ઉપયોગથી આડાની કબજાયાત રહે છે.

(સર્વેષાં રોગાણાં મૃદં કુપિતામ્લયઃ ॥) આંતરગર્ભ એકી અણેલી વિદ્યા વીર્યાશય તથા વીર્યતળપર દબાણ કરે છે, તેથી તંતુઓ ઉત્તેજાય છે, અને કામ વાસના ઉદ્ભવે છે. કુમારો તથા કન્યાઓ હસ્ત મૈથુન કરે છે તેનું કારણ ઉપર જણાવેલો ખોરાક છે.

(૩) દારૂ તથા અન્ય માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ એ ત્રીજું પ્રાધાન્ય કારણ છે. દારૂ અને તમાકુ એ જે સ્ત્રીઓના સ્ત્રી મનુષ્યને બ્રહ્મ કરનારી એકે ચીજ નથી, અને જે માણસ એ લતને વગળી રહે છે, તેણે “બ્રહ્મચર્ય વ્રત” પાળવાની ઇચ્છા રાખવી એ વૃથા છે. ચા, દોરી, કોડા વર્ગ કરવાં. વિશેષે કરીને સ્ત્રીએ એ ત્રણે ચીજો અવશ્ય વર્જ કરવી. પાણી સિવાય ખીજી કોઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ પીવો નહિ. મોની અંદર ગાંઠો છે, તેમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે થુંક આવેલા ખોરાકને પ્રવાહી રૂપ આપવા કામ લાગે છે; તેથી ચા, દોરી તથા ખીજી પ્રવાહી પદાર્થ જે આવવા પડતા નથી તે ખાવા એવો જે પરમેશ્વરનો હેતુ હોત, તો એ થુંક ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો મોની અંદર તેણે રાખી નહોત.

જે કોઇ પણ સ્ત્રી કે પુરૂષને આની સત્યતાનો ચક્ર આવતો હોય તો તેમણે થોડા માસ સુધી સાદો, પ્રુષ્ટિકારક, અને શીતવીર્ય ખોરાક ખાઇ જોવો; તથા તેટલી મુલત લગી બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

આમ કરવાથી શરીરમાં નવીન ફેરફાર થઈ જશે. યદી એમણે આ કોશીનો એક ગરમાગરમ પ્યાલો પી જોવો. પરિણામ એ થશે કે “વિષયવાસના” તરતજ પ્રતિત થશે. અથવા એક બે પ્યાલા વાઈનના કે એલ દારૂના લઈ જોવાથી તરતજ કામવાસના પોકારશે:—“મને કામ પેદા થયો છે અને તે સ્ત્રીસંગ વિના બિલકુલ શાંત થનાર નથી,” એવી મનમાં ઇચ્છા થશે. અથવા વીશી-હોટેલ-માં જમવું, ત્યાં એવા સ્થળોનો આશ્રય લેનારાઓને જે ખૂબ મસાલાદાર ભોજન આપવામાં આવે છે તે ખાઈ જોવું; અને હું પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક કહું છું કે, એજ રાતે તેમને સ્ત્રી સંગતી અસ્વાભાવિક ઇચ્છા થયા વિના રહેશે નહિ. કોઈથી પણ ના ન પાડી શકાય એવો એક નિયમ હું આ જગોએ લખું છું કે જે સ્ત્રી તથા પુરૂષો પોતાનો સ્વાભાવિક આહાર કુદરતી સ્થિતિમાં ન વાપરે તેઓ વિષયવાસના સંયમમાં રાખી પવિત્ર બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળી શકે નહિ. વ્યભિચારી થયાં વિના નજ રહે.

સ્ત્રીઓને કામ વાસના ઉત્પન્ન કરનાર ખરાબ ખાનપાન શિવાય બીજું કારણ પોશાક છે. તંબુલ વસ્ત્ર પેહેરવાથી શરીરના હેઠલા ભાગોનું લોહી-(venous blood) હૃદય તરફ જતું રોકાય છે તેથી ઉત્પાદક અવસ્થામાં લોહીનો જમાવ થાય છે. યોગ્ય રૂઢિરાશિસરણના અભાવનું પરિણામ અસ્વાભાવિક ને અકાલિક કામવાસનોન્નતિ છે. ફેશનની શીશીવારીમાં સપડાઈ ગયેલી અખળાઓ માર્યાના વાળનો અંબોડો તાણીને વાળે છે; અને પોતાના માથાના વાળ હુંકા હોવાથી અંબોડો નાનો થાય તો કૃત્રિમ વાળ વડે અંબોડાનું કદ મોટું દેખાડે છે. આ વાળનું દબાણ નાના ભેજપર થાય છે, જેથી એ લાગમાં ગરમી વધે છે, અને તેના પરિણામમાં એ લાગનો દીર્ઘ વરમ થાય છે, જેથી વિષય સુખ ભોગવવાની સદા ખોટી ઇચ્છા રહે છે. ખોરાક ને પોશાક જેમ જોરતોને વિષય સુખમાં ઉત્તેજન કરનાર છે, તેમ નવસકધાનું વાંચન ને આળસ પણ છે. હાલના જમાનામાં પ્યારની નવસકધા વાંચવાવાળી સ્ત્રીના વિચાર સ્વચ્છ રહે તે બનવું અશક્ય છે; તેમાં પણ વળી જો તે સ્ત્રી આળસુ થઈ તો તેના વિચારો મહિન અને વિષયી શિવાય બીજા હોઈ શકે નહિ.

“કાંઈ કામ કરવું” એ નેટલું પુરૂષને તેટલુંજ સ્ત્રીને પણ જરૂરનું છે. નકામા બેસી રહેવાથી સ્ત્રી-પુરૂષનાં તન અને મનમાં બગાડો થાય છે. ફુનિયામાં વિષય આટલો બધો વધી ગયો છે તેનાં પરિણામો કેવાં થાય છે? ઉગ્રતા હોકરને, મરણીય પુરૂષને, સ્ત્રીને અને વગર જન્મેલું બચ્ચુ (જે મનુષ્ય જનની તંદુરસ્તી તથા બળ છે, જે તેને સુખ આપનારું છે તથા જે આભારનું કથાણુ કરનાર છે), તેને એ કેવી રીતે અસર કરે છે? આ ઉપયોગી સલાહો છે, તથા તે ધ્યાન આપવા ને સત્ત જવાબ મળવા યોગ્ય છે; અને જો આના સંતોષકારક ખુલાસા થઈ કામવાસના કાબુમાં રાખવાનો કીમીયો હસ્તગત થાય તો ફુનિયાનાં કમકમાટ બરેલાં હુલ પાપો નાશ થઈ જાય.

સ્ત્રીસંગ કરવાથી જીવનનાર બે તત્વોનો નાશ થાય છે,

આ જગાએ ફરીથી ખાત્રી કરાવવી જોઈએ કે, સ્ત્રીસંગ કરવાથી જીવનનાર બે તત્વોનો નાશ થાય છે.

(૧) પ્રથમ તો વીર્ય જે અતિ ઉત્તમ તત્વ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા જે અવતરનાર બચ્ચાને પ્રાણ આપનાર છે, તથા તે જો લોહીમાં પાછું સોસાઈ જાય તો જીવનનાર વધારનારું છે.

(૨) બીજું તત્વ તંતુઓ છે, અતિ સૂચક કરવાથી મગજના તંતુઓનો ઘણો રસ ખપી જાય છે, એજ તંતુરસ જો નિયમસર વપરાય તો વીર્યશયમાંથી શરીરમાં ચોસાઈ જતું વીર્ય તેની ખોટ પુરી પાડે છે.

(અપૂર્ણ.)

એ તો ખરેખરી દીકરી બનેલી હકીકત છે કે એક સોમાંથી પચાણી માણસો તો પુરતી હવા ન મળવાથી ખીમાર હોય છે. આમ થવાનું કારણ ધણા ભાગે કુદરતી ખુલ્લી હવાનો ખરો ઉપયોગ શો છે તે જ્ઞાનનો અભાવ છે. આપણા શરીરમાં જે પોપણુની જરૂર છે તેમાં ઘણો ભાગ તો હવામાંથી મળે છે એ વાત સાંભળી ધણા લોકો તો અન્યમન થશે. માણસ જાત ખોરાક વગર ૪૦ દિવસ, અને કોઈ પણ જાતના પ્રવાહી પદાર્થ વગર ૧૦ દિવસ જીવી શકે છે પણ પ્રાણુ વાયુ વગર તો પાંચ મિનિટ પણ જીવી શકતું નથી એમ પ્રયોગોથી સાબીત થઈ ચૂક્યું છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની અસર શરીરના પોપણુ ઉપર થાય છે. અને તેથી તેની અસર જીવનશક્તિ ઉપર પણ થાય છે. તે એવી રીતે કે જ્યારે યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાય છે ત્યારે શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી હોજરી અને આંતરડાં પોતાની ક્રિયા ત્વરાથી કરે છે જેના પરિણામે પાચનક્રિયાના ઉપ-યોગી રસો ખોરાક સાથે મળી જઈ અન્નમાર્ગ એલીમેન્ટરી (દેનાલ) માંથી પસાર થાય છે. વળી પ્રાણુવાયુ લોહાદીને પણ જરૂરનો છે, અને વધારામાં શરીરમાં ભેગો થએલો જેરી મળ જે શરીરને નબળું પાડનારો છે અને તુકસાન કરનારો છે તેને દેહસાંધારા બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ પણ શ્વાસોચ્છ્વાસથી સુગમ થાય છે. આપણા શરીર અને જીવનની વચ્ચેનો અંબધ બરાબર ચાલુ રહે તેને માટે બે બાબતો જરૂરની છે—એક તો સ્વચ્છ હવા અને બીજી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની શક્તિ. જેવી રીતે આપણી પાસે ખોરાકનો પુષ્કળ જથ્થો છતાં આપણે જો તેનો ઉપયોગ ન કરીએ તો તેના પરિણામે જીખમરાથી મૃત્યુ નીપજે, તેવીજ રીતે જો આપણે યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ ન લઈએ તો કુદરતે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા બહેલી છતાં આપણે પ્રાણુ વાયુના જીખમરાથી પીડાઈને રોગોના ભોગ થઈ પડીએ એ દેખીતું છે.

વિશાળ બન્ય છાતી, ટકાર કરોડ (વાંસોનો પીઠનો ભાગ) અને શરીરની સામાન્ય ટકારી એ જીવનની મુખ્ય નિશાનીઓ છે. માણસો જેઓ આ દુનિયામાં કંઈ પણ ફતેહ પામ્યા છે તેઓમાં આ ચિન્હો જોવામાં આવ્યાં છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો યોગ્ય રસ્તો બહુ રહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. જો દેહમાં બહુ નાનાં અને નબળાં હોય, છાતી ટુંકી અને વજેલી હોય અને જીવન-શક્તિ કમ હોય તોપણ આ બાબતમાં એકસ કેળવણી લીધાથી યોગ્ય વખતમાં દેહસામાં અને સાધારણ જીવનશક્તિમાં ઘણો સારો ફેરફાર થાય છે.

દરેક માણસે બની શકે તેટલી સ્વચ્છ હવા પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવી જોઈએ. જોકે હવા દરેક સ્થળે પથરાયેલી હોય છે છતાં પણ સ્વચ્છ હવા હમેશાં મળી શકતી નથી. આ દુનિયામાં એવાં હજારો માણસો છે કે જેમને સ્વચ્છ હવા મળવાનું સાધન છતાં પણ તે લાભ તેઓ લેતા નથી અને જેરી હવામાં આનંદથી રહે છે. એ ખરેખર અન્યમન જેવું છે કે ધણા લોકો આવી રીતે હવાથી ડરે છે. જો કે તેઓ તેના વગર જીવી શકે નહિ એમ તો પોતે જાણે છે. લોકો ઘણી વખત જે ખોરાકમાંથી પ્રાણુવાયુનો જથ્થો ઘણો ઓછો થઈ ગયો હોય છે અને સ્વચ્છ હવા આવી શકતી નથી એવા ખોરાકમાં ઘણો વખત ખેરી રહે છે, અને પછી માથું દુખવાની કે શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થવાની ફરીયાદ કરે છે. આવી રીતે બગડેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી શરીરની જીવનશક્તિ ઘણી ધરી ન્ય છે અને દરદને વહેરી લે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દરેક માણસને સ્વચ્છ હવાની ખાસ જરૂર છે; કારણકે સ્વચ્છ હવાનો પુષ્કળ જથ્થો દેહસામાં લેવાથી દેહસામાં રહેલી દુષિત હવા જલદી બહાર નીકળી જાય છે, અને આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. દરેક માણસને તંદુરસ્ત રહેવાને કેટલી હવા જોઈએ તે અંબધે વિદ્યાર્થીઓ નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય છે—જે સ્થળે સ્વચ્છ હવા સારી રીતે આવેલાઈ કરી શકતી હોય તેવી ૧૮૦૦ ટકુબ્લિક ફીટ જગ્યા

દરેક માણસને પોતાનું આરોગ્ય સાચવી રાખવા સાફ શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે જરૂરી છે. શનિ અને દિવસમાં જે ઓરડામાં બહારની હવા સારી રીતે આવજવ કરી શકતી હોય તેવો ઓરડો ઓરડા-ઓરડા દ્વારા શીટ અને આઠ શીટની ઉંચાઈનો હોય તો તે એક માણસને જીંદગી હવા શ્વાસોચ્છ્વાસને માટે ૨૪ કલાકમાં જોઈએ તેટલી હવા પુરી પડશે.

ઐતહાસિક રાખવું જોઈએ કે હવાની સ્વચ્છતા તેની ગરમી ઉપર આધાર રાખતી નથી. ઠંડી હવા ઘણી વખત અસ્વચ્છ હોય છે તેનું કારણ એવું હોય છે કે તે બંધેજની હવા હોય છે અથવા તેવી હવા માણસના શરીરમાંથી નીકળેલી હોતાં અસ્વચ્છ હોય છે. અને જો ઘર બંદર બહારની હવાની સારી રીતે આવજવ થઈ શકતી હોય તો ઘરની બંદરની હવા જરા ગરમ છતાં પણ સ્વચ્છ થઈ જાય છે.

આપણી જીંદગી અને આરોગ્યતાને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી રીત આટલી બધી અગત્યની છે છતાં ઘણા યોગજ લોકો કેવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઈએ તે જાણે છે. કદી પણ મોંએ શ્વાસ લેવો નહિ. નાસિકા દ્વારા (નસકોરાં) તેને માટેજ પ્રભુએ આપ્યાં છે. ગરમ હવા હોય ત્યારે પણ મોંએથી શ્વાસ લેવો એ ઘણું નુકસાનકારક છે. હવામાં ઘણાં નુકસાનકારક તત્ત્વો હોય છે, જે ગળા અને ફેફસામાં જવા પહેલાં હવામાંથી ગળા જીવાં પાડવાં જોઈએ. જે શ્વાસોચ્છ્વાસ નાસિકા દ્વારા લેવામાં આવે છે તોજ શરીરમાં જવા પહેલાં હવા સ્વચ્છ થાય છે.

જે માણસ પુરતી સ્વચ્છ હવા નાસિકાદ્વારા પોતાના શરીરમાં લેતો નથી તે માર્ગ જીવે છે એમજ કહી શકાય. તેની જીવનશક્તિ અને દિર્ઘાયુષ માટેની આશા બહુ યોડીજ હોવી જોઈએ. જે માણસ નાસિકાદ્વારાજ હમેશાં સાધારણ રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ પોતાની જીંદગી આનંદથી જોગવી શકે છે. વિશાળ છાતી, ટયાર કરોડ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેનારા ભાગોની આરોગ્યતા એ ત્રણ બાબતો જીવન શક્તિનું પુરવું પ્રમાણ સૂચવે છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેનાં શીખવાથી તમે તમારી જીવન શક્તિમાં વધારો કરી શકશો, તમારી છાતીને વિશાળ કરી શકશો, ફેફસાંને મજબૂત બનાવશો અને તમારી તબીબતની કોઈ પણ નાદુરસ્તીને પાછી તંદુરસ્ત બનાવશો.

હાલમાં જીંદગી જીવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયા શીખવવામાં આવે છે. તે ઉદર સંબંધી, છાતી સંબંધી, આંતરડાં સંબંધી અને એવી રીતે શરીરના અમુક ભાગ ઉપર અસર કરનારી છે. આ બધી રીતો અમુક ભાગને લગતીજ હોય છે. અને તેઓ શરીરના અમુક અવ્યયનેજ કાયદો કરે છે. ઐતહાસિક રીતે તેઓ શરીરના તમામ ભાગની વૃદ્ધિ કરનારી નથી. આપણે તો જે રીતેથી આપણું શરીર વૃદ્ધિ પામે તેવી રીતનીજ જરૂર છે. જેથી શરીરનો કોઈ પણ અંશ નબળો રહે નહિ. તમારે તો એવી રીતે શ્વાસ લેવાની જરૂર છે કે જેથી બધી હવા ફેફસાંના દરેક દરેક ભાગમાં પહોંચે. અને દરેક આણુંને નવીન જીવન આપે. તમે તો તમારા માથાથી તે પગ સુધી જીવનવાળા થવા માગો છો.

આ બાબતની સૂચનાઓ લીધા પહેલાં તમારે બીજું બાબત સમજવાની છે, તમારે પહેલાં તો ફેફસાં કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે તે જાણવું જોઈએ. એમ ધારવામાં આવે છે કે હવાને શરીર બંદર લેવાથી આપણાં ફેફસાં મજબૂત થાય છે. તેથી ઘણા લોકો તો નાસિકા દ્વારા વાયુને બંદર લાખીને લેવાની કોરીસ કરે છે. પણ આથી ઉઘટાં નસકોરાં દબાઈ જાય છે અને હવાનો તથા બંદર આવવો કમી થાય છે. ઐતહાસિક રીતે બોડી અને થકરી નાખનારી છે. આવી રીતે જે લોકો શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા માગે છે તેઓ પોતાની શક્તિનો વ્યય કરી નાંખે છે અને તેટલીજ શક્તિ પાછી આ પ્રયોગથી મેળવી શકતા નથી. જેમ તેઓ વધારે પ્રયત્ન કરે છે તેમ તેઓ વ-

ધારે ઘાટી નય છે અને પોતાના ધારેલા હેતુમાં નિષ્ફળ નય છે. ઉપરથી શરૂ કરવાને બદલે ફેફસાના નીચેના ભાગથી શરૂ કરવું જોઈએ. આપણાં ફેફસાં ધમણની માફક કામ કરે છે. હવા ધમણમાં ભરવામાં આવતી નથી, પરંતુ ધમણમાં જે હવા વગરની ખાલી જગા થઇ હોય છે તે ભરવા માટે હવાનું તેમાં ખેંચાણ થાય છે. જેવી રીતે ધમણનો પોલો ભાગ કુલાવાય છે તેવી રીતે તમે તમારી હોઝરી કુલાવી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. તમે જોશો કે જેમ જેમ તમે તેમ કરવામાં જોર વાપરતા જશો તેમ તેમ ફેફસાં અને બ્રોન્કીઅલ ટ્યુબનાં હવાનાં અણુઓ (Cells) માં ખાલી જગા ધશે અને નાસિકાદ્વારા બહારથી હવા અંદર આવવા માંડશે. અને જે પ્રમાણમાં હોઝરી કુલાવી હશે તે પ્રમાણમાં ફેફસાંમાં હવા પુરાઇ જશે. કુલાવવાની ક્રિયાની શરૂઆત હોઝરીમાંથી ધશે, અને પછી તે છાતીના નીચેના ભાગ તરફ જશે અને હોઝરીની કુલાવવાની ક્રિયા ચાલુ થતાં, છાતી અને આંતરડાના સ્નાયુઓમાં શક્તિ આવે છે, જેથી છાતીનાં હાડકાં ઉઘાં થાય છે, કરોડનો ભાગ, ખાંસળાં પણ ઉઘાં થાય છે અને બહારની તરફ દબાણ થતાં આખા શરીરનો મધ્ય ભાગ (હોઝરીના સૌથી નીચેના ભાગ પેડુથી કરી છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી) એટલે કે હાંસડીના હાડકા સુધીના તમામ ભાગમાં પવન ભરાય છે. આ પદ્ધતિથી હવાથી ભરાવાની ક્રિયા, ખીજ જે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની રિતી હાલમાં પ્રચલિત છે તે પ્રમાણે અચુક ભાગમાં થાય છે તેમ ન થતાં આખા શરીરના મધ્ય ભાગમાં બધી જગ્યાએ સમભાગે થાય છે.

આ શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ખરી કુદરતી અને આરોગ્ય બક્ષતારી રીત છે, કારણ કે આ પ્રયોગથી આખાં ફેફસાં વપરાય છે અને તેમાંથી હવાની આવજનનું પુરતી રીતે થતાંતેઓ નિરાશ અને છે; વળી તેમાં એક ખીજે પણ કાયદો સમાયેલો છે. ઘણી વખત એવું બને છે કે માણસ પોતાનાં ફેફસાંમાં જેટલો પવન વધારે ભરાય તેટલું સારું એમ સમજી ઘણો પવન જોર કરી ફેફસાંમાં ભરવા જતાં, ફેફસાંના નાળુક અણુઓને ઘણું દબાણ થતાં નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તેમાંથી લોહી નીકળે છે આમ થતું આ રીતથી અટકે છે. આ રીત પ્રમાણે તો વિશાળ થની સ્નાયુની શક્તિના મોપ પ્રમાણે ફેફસાંમાં ભરાતી હવાનો આધાર રહે છે. જેમ જેમ સ્નાયુઓ મજબુત થતા જાય છે તેમ તેમ ફેફસાંના અણુઓ પણ મજબુત થાય છે અને વધારે હવા અંદર ખેંચાય છે અને તેથી ધારેલો કાયદો શરીરને મળે છે. શ્વાસનું અંદર લેવું જેટલું ઉપયોગી છે તેટલુંજ તેનું બહાર જવું પણ ઉપયોગી છે; કારણ તેનાથી શરોરની અંદર રહેલો જિગાડ બહાર નીકળી જાય છે. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે હોઝરીના સ્નાયુ કે પડને બની શકે તેટલા સંકોચે જેથી બધી કારબોનીક એસીડોસ બહાર નીકળી જાય, અને પછી ખીજ શ્વાસથી ફેફસાંમાં જેટલી હવા માઇ શકે તેટલી નવી હવા ભરાય. આવી રીતે સ્નાયુના વપરાસથી સ્નાયુ મજબુત થાય છે. શ્વાસોશ્વાસ લેવાની આ રીત તમને સંપૂર્ણ સારી માલુમ પડશે. એજ એક ખરી રીત છે અને કુદરતના નિયમાનુસાર છે. સાચી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી માણસ ઘણી સહેલાઈથી ઘણું કામ કરી શકે છે અને ઘાટી જતો નથી. જો તમે દિવસમાં ત્રણ વખત સૂચના આપ્યા પ્રમાણે સાચી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું શરૂ કરશો અને ૫ કે ૧૦ મીનીટ કોશીસ કરશો તો, ચોક્કસ વખતમાં તમને તેવી ટેવ પડી જશે અને પછી તમારે તે બાબતમાં કંઈ વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર પડશે નહિ. જો તમારાં કામધંધા એવી રીતનો હોય કે તમારે ઘરની અંદરજ આખો દિવસ બેસી રહેવું પડતું હોય તો તમારે સાંજ સવાર ૬ કલાક અરધો કલાક પણ ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવા હોય તેવી જગ્યામાં ફરવાની ગોઠવણતો કરવીજ જોઈએ, કારણ ઘરની અંદર તદન સ્વચ્છ હવા તો મળી શકેજ નહિ.

ફરવા જવું એ પણ એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે. તે વખતે (ફરવા ગયા હોઈએ ત્યારે) ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લેવો, તે દરમિયાન એક બે ત્રણ એમ સાત સુધી ગણવું, અને પછી ચાર ગણતા સુધી શ્વાસને અંદર જ અટકાવી રાખવો. અને પછી તેને દશ સુધી ગણતાં ગણતાં ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. શ્વાસ લેવાનો આ પ્રયોગ કોઈ સારી હવાની આવજા હોય તેવા ઝોરડામાં પણ થઈ શકે. પરંતુ તેમ હોય તો શ્વાસ અંદર લેતી વખતે (ચાલવાને બદલે) આપણા બન્ને હાથને ધીમેથી ઉંચા કરતા જવા. અને શ્વાસ ફેંકતી વખતે, એટલે કે, ચાર ગણતાં દરમિયાન હાથને ઉંચા જ રહેવા દેવા; અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની વખત દરમિયાન હાથ ધીમે ધીમે નીચે લેતા જવા, એટલે એકથી દશ ગણતાં ધીમે ધીમે હાથને નીચા નીચા ઉતારતા જવા; અને હાથને ઉંચા કરવાની વખતે પગના તળીયાને ઉંચા કરતા જવું એટલે કે માત્ર પગની આંગળીઓ ઉપર જ ઊભા રહેવું; અને ધીમેથી હાથને નીચા ઉતારતી વખતે ધીમે ધીમે પગનાં તળાંને પણ નીચાં કરતા જવું, એટલે આખા પગનાં તળીયાં જમીન પર ચૂંટી દેવાં. આ પ્રયોગ દશ કે પંદર મિનિટ સુધી કરો. જે કસરત કરવી હોય તે ચાલે ખુલ્લી જગ્યામાં કરવી અથવા તો પુષ્કળ હવાવાળા ઝોરડામાં કરવી. ખારીઓ ખુલ્લી હોય તો તેથી શરદી થઈ જવાનો ભય રાખશો નહિ. કારણકે ઘણું ખાવાથી, શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ બહાર રીતે ન નીકળી જવાથી, શરીરને ઘણો ચાક લાગવાથી, અને અસ્વચ્છ હવાને શ્વાસમાં લેવાથીજ શરદી થાય છે. વળી એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે જેમ ફિલ્સે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેમ રાત્રિને વખતે પણ જરૂર છે. ખારીઓ બંધ કરીને જે ઝોરડામાં હવાની આવજા ન થતી હોય તેવા ઝોરડામાં કદી પણ સુવું જોઈએ નહિ તેમજ મોઢિ માથે ગોઠવું ઝોડીને પણ સુવું જોઈએ નહિ. શરદા હવાની ગમે તેટલી રમખેર ચાલે તોપણ આપણે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે અસ્વચ્છ હવા જેટલી નુકસાનકારક છે તેટલી શરદા હવા નથી. જ્યારે સ્વચ્છ હવા લેવી એ ફરક વખતે બની શકતું નથી ત્યારે સ્વચ્છ હવા મળે તેમ હોય ત્યારે તે લેવાનું સુઝવું નહિ.

શ્વાસ લેવાનું સુગમ થવા માટે અને આપણી શક્તિનો નુકામે વધ અટકાવવા માટે શરીર ઉપર દબાણ કરે એવું કપડું પહેરવું જોઈએ નહિ. તંગ બદન, જેકેટો, વેસ્ટિકેટો, ગળાના કોલેરો અને કમરપટા વગેરે શરીરના આરોગ્યના નિયમથી પ્રતિકુળ છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને હરકત કરતા છે. કમરની આસપાસ તાણીને કપડાં પહેરવાથી ફેફસાંને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ હોઝરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણ ચલાવી પાચનક્રિયાને પણ ખતેલ પહોંચે છે. નંદરસ્તીના નિયમ અનુસાર તમારે તમારાં કપડાં રાખવાં જોઈએ.

ફરતાં કે બેસતાં તમે તમારી પીઠના બાગને સીધો રાખો અને તમારા ખભાને જરા પાછળ રાખો. કારણ નમીને બેસવાથી ફેફસાં અને છાતીને સડોચાવું પડે છે અને તેથી જીંદગી ડુંગ્રી થવાનો સંભવ છે. દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તમારે શરીરના તમામ અવયવો પોતાની ક્રિયા છુટથી કરી શકે તેમ કરવું જોઈએ, અને તેઓ એક બીજા સાથે અને કુદરતના નિયમ અનુસાર પોતાનું કામ બજાવે તેમ કરવું જોઈએ.

આપણા શરીરમાંના લોહીને સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવા માટે, ખરી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. જે હવા આપણા શરીરમાં શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેમાં રહેલી ઓક્સી-જન ગેસ-પ્રાણ વાયુ-આપણા શરીરમાં જે પદાર્થનું પ્રયક્ષરણ થવા કરે છે તેમાં જુદા પડેલો મેર્મેન જે લોહીમાં હોય છે તેને સુસી લે છે. શરીરનાં સ્નાયુઓ નિરંતર રીતે કસાતા જાય છે; અને અગત્યના કે ક્ષારોમાં બદલાતા જાય છે, અને પછી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

કાર્બનને પ્રાણુવાયુ સાથે મળી જવા શિવાય શરીરમાંથી નીકળવાનો ખીજો માર્ગ નથી. પ્રાણુવાયુ શરીરમાં લોહીમાં રહેલા કાર્બન સાથે મળી જઈ કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને આ કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ એક બહુ જલદ ઝેર છે. તેથી ફેફસાં આસ બહાર કાઢતી વખતે કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. જો કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ શરીરમાં રહેવા પામે છે. તો તેના પ્રમાણમાં ઘણી હોય તો જલદી, અથવા થોડી હોય તો ધીમે ધીમે મૃત્યુ લાવે છે. આથી સ્થિતિને ઝેરી લોહી કહેવામાં આવે છે અને તે સ્વચ્છ હવાની તંગીને લખને ચાપ છે અને ઘણા લોકો તેમાંથી મૃત્યુ પામે છે.

આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર શરીરની તંદુરસ્તી અને દીર્ઘા-યુષ્કતા આધાર રહેલો છે. પુરતો આસ ન લેવાથી લોહીમાં પ્રાણુવાયુ પુરતી રીતે મળી જઈ શકતો નથી અને તેથી તેમાં નવીનતા તરવો ઉમેરાતો નથી. જે માણસ પુરતી રીતે સ્વચ્છ હવા આસમાં લેતો નથી, તે માણસ જલદીથી શા માટે મરી જાય છે એ વાત હવે તમે બરાબર સમજી શક-શો. જ્યારે આસોચ્છાસ પુરતો અને બરાબર રીતે લેવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના બધા અવયવો શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે. આસોચ્છાસ ખરી રીતે ન લેવાતા હોય તો શરીરની અંદરની સ્વચ્છતા મેળવરી અશક્ય થઈ પડે છે.

જે દરેક આસ તમે શરીરમાં અંદર લ્યો છો તે તમને નવીન જીવન આપે છે. એટલે વારંવાર અને પૂરેપૂરો આસ લેવો જોઈએ. જે દરેક આસ તમારા શરીરમાંથી બહાર જાય છે તેમાં બગડેલો અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે અને તેવો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં પાછો દાખલ થઈ લોહીને બગાડે નહિ એ ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. શરીરમાં થતો ધસારો અને નવીન યત્ના સુધારા વચ્ચે જો સમતોલપણ સાચવવામાં આવે તો દિર્ઘાયુ મેળવવું સુગમ પડે છે. આસોચ્છાસની ક્રિયા અને શરીરમાં પાછા નવા પદાર્થો પેદા થવાની ક્રિયા એક બીજા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. તેથી ખરી રીતે અને પુષ્કળ આસ લેવો એજ શરીરમાં બગડેલા પદાર્થને કાઢી નવા પદાર્થને તેની જગ્યા પર લાવવાને માટે પુરતું છે.

ઉપરની હકીકત ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે ખરી રીતે પુરતો આસ લાઇએ તો પછી શરીરના આરોગ્યશાસ્ત્રના બીજા નિયમોનું ઉલ્લંઘન સહેલાઈથી થઈ શકે. એટલે કે યોગ્ય માનસિક વલણ, ખોરાક, કસરત અને નહાવું વગેરે મધ્ય ઘણી જરૂરી બાબતો છે. શરીરને આરોગ્ય બનાવવામાં અને દિર્ઘાયુ લાવવામાં ફેફસાંની સારી સ્થિતિ એ એક મુખ્ય બાબત છે. અને જો કે તે એક ખાસ જરૂરી બાબત છે તોપણ તે આપણા શરીરને લગતા આરોગ્યશાસ્ત્રનો અલગ ભાગ છે. યોગ્ય આસપ્રત્યાસ લેવાની ક્રિયાથી ખોરાક પચન કરાવનારા અવયવો મજબૂત થાય છે તોપણ તેમનાથી ન બની શકે તેવું અશક્ય કામ સોંપી તેમને બગાડવા જોઈએ નહિ. યોગ્ય આસપ્રત્યાસથી મેળવેલી વધારાની જીવનશક્તિને શરીરના વધારે સુદૃઢ યત્ના બંધારણમાં વાપરવી જોઈએ, અને નહિ કે તેને બીજી કસરતો કરવાની હોય તે જોઈ કરવા વાપરવી.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પહેલાં મારે તમને આમહુપરું સૂચવવું જોઈએ કે ઉપર લખેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરવાનું તમારે એકજમ થઈ કરી દેવું. સુઝતતરી રાખવાનાં પરિણામ માઠાં નીવડે છે અને ઘણી વખત તો તેથી વિનાશ થાય છે. વર્તમાનકાળના જેવો ખીજો કાળ નથી અને આ ક્ષણથીજ ધ્યાનમાં રાખી સ્વચ્છ હવાને આસોચ્છાસમાં લેવાનું શરૂ કરો. જે આરોગ્યમાં રહેતા હો તેમાં હવાની આવજન પુરતી રીતે છે કે કેમ એ તપાસતા રહો. આસોચ્છાસ લેવાથી જે જીવનશક્તિ અને આરોગ્ય મળી શકે તેમ છે તે મેળવવામાં આનાકાની કરો નહિ. માનસિક વલ-

જુની જરૂર પણ જીવતા નહિ. દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ તમારામાં નવીન જીવન લાવનારો છે એ વાતને મન આગળ ચાલુ રાખો. જ્યારે તમે મજબુત, સારા અને આનંદદાયક વિચારોને મનમાં આવવા દેશો ત્યારે તમે એવી સ્થિતિમાં આવશો કે તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર યોગ્ય રીતે લેવાતા થશે. લાગણીઓને કબાલવાથી અને આનંદદાયક વિચારોને કબાલવાથી ફેફસાં અને અંતઃકરણ ઉપર કબાલુ થાય છે, અને તેથી હૃદયની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. દુનિયામાં સારી બાજુ તમે જુઓ અને સ્વચ્છ હવા લ્યો, મનને સ્વચ્છ અને નિર્ભય રાખો તો તમારી સો વર્ષની ઉંમર થશે છતાં પણ તમે સસકાત અને યુવાન રહેશો.

બોધપાઠ ૬.

દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષે યોગ્ય રીતે તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા તથા પોતાનું સૌંદર્ય અને સારો દેખાવ સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વખત સુધી જાળવાઈ રહે એવી ઇચ્છા રાખી જોઈએ. કારણ આ બાબતો દરેક જણ પસંદ કરે છે. જેઓ આ પ્રમાણે ઇચ્છતા હોય તેમણે તો પોતાના સ્નાયુઓને નિયમિત રીતે દરરોજ કુદરતી કસરત આપવી જોઈએ. શરીર બે ચાલુ કામ કરતું ક્રિયામાં રહે છે તોજ શરીરમાં વૃદ્ધિ અને નવીન શક્તિ આવે છે. સુસ્તી, શરીરમાં આળસ, દરદ, જલદીથી પુવાનીનો લય અને મોત આણે છે.

વળી એટલું પણ યાદ રાખવાનું છે કે કોઈ પણ એક જ ભાગને વધારે પડતી કસરત આપવાથી, તે ભાગને નુકશાન થાય છે. તેથી આખા શરીરના તમામ સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવી ધ્યાનના કરવી જોઈએ. ધણી લોકો તો એમ ધારે છે કે તેઓને બે કોષ્ટ પણ જાતની સખ મહેનત પોતાના ધંધા પ્રસંગે કરી પડે છે તો પછી કોઈ પણ જાનની વધારે કસરતની જરૂર નથી; પરંતુ આવી સ્થિતિમાં તો તેમને વધારે કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે. તેઓ જે પોતાના ધંધાને અંગે કામ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ યોગ્ય કસરત મળે છે, અને વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ તેથી બીજા સ્નાયુઓ કંઈ પણ કસરત વગર ક્રિયાકારક શક્તિ રહિત થઈ જાય છે. પુરિષ્કારે શરીરની અણગમ અને એક અંગની બીજા અંગ વિરૂદ્ધ વૃદ્ધિ થાય છે અને શારીરિક દેખાવ બેડાળ અને નાપસંદ કરવા લાયક થઈ પડે છે. આપણે એવાં ધણાં માણસો જોઈએ છીએ કે જેઓના હાથ બહુ સારા વૃદ્ધિ પામેલા હોય છે. પરંતુ પગ બહુજ નબળા હોય છે અથવા તો ચહેરાના સ્નાયુઓ પુખ્ત થએલા હોય છે પરંતુ શરીરના બીજા ભાગના સ્નાયુઓ તમામ નબળા અને અચળ રહેલા હોય છે. પરંતુ આ સ્થિતિ કુદરતી નથી. એ ઉપરથી તો એટલુંજ દરે છે તે આવા માણસના અમુક સ્નાયુ જોઈએ તે કરતાં વધારે વૃદ્ધિ પામેલા છે અને બીજા જોઈએ તે કરતાં ઓછી વૃદ્ધિ પામેલા છે. બે આખું શરીર યોગ્ય રીતે બરાબર સમવૃદ્ધિ પામેલું હોય છે તો તેનો દેખાવ સારો અને સુશોભિત થાય છે.

જે માણસનો શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ક્રિયા કર્યા વગરનો રહેતાં જડ જેવો થઈ જાય છે, તેવા માણસે ધણાં વર્ષ તંદુરસ્ત જીવન અને સૌંદર્ય સહીત રહેવાની બહુ આશા રાખી નહિ. આવો માણસ માત્ર અરધજીવ જીવે છે. તેને પૂર્ણ જીવનની ખુશી શી છે તે પણ માલમ નથી. તમારું કામ ગમે તેવા પ્રકારનું હોય તોપણ તેથી તમને પુરતી કસરત મળે છે એમ સમજતા નહિ. તેથી તમને કદાચ અમુક જાનની કસરત પુરતી કે તેથી યથું વધારે મળતી હશે. કદાચ તેથી તમારા અમુક સ્નાયુઓને પુષ્કળ કસરત મળતી હશે, પણ તેથી તમને જે સંપૂર્ણ વિસ્તાર પાળી વૃદ્ધિની જરૂર છે તેવી વૃદ્ધિ મળશે નહિ. કદાચ તમે એમ કહેશો કે આખા દિવસનું કામ કર્યા પછી બહુ થાકી રહ્યા હોઈએ તો તેથી કસરતની જરૂર નથી. પણ એમ કહેવું એ તો માત્ર

ચોગ્ય કસરતનો ખરો ઉપયોગ શું છે એ આખતરું તમારું જ્ઞાન અપૂર્ણ છે એમ ખતાવે છે. એમ હોય કદાચ કે તમારા શરીરના અમુક અવયવો અને સ્નાયુઓ યાકી ગયા હોય અને તેમને આરામ આપવાની જરૂર હોય, પરંતુ તમારા બીજા બધા સ્નાયુઓ કે જેમને નહિ જેવી કે ઘણી યોડીઝ કસરત મળી હોય તેમનું શું ? તેમને તમારે બુઝી જવા જોઈએ નહિ. યોડી કુદરતી કસરત આપવાથી તમને કાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ યાકેલા સ્નાયુઓને યશુ વિશ્રાંતી મળતાં તેઓ શાંત થાય છે. અગે તેવા યાકી ગયા છે એમ તમને લાગતું હોય તોપણ દરરોજની યોડી પણ કુદરતી કસરત તો તમારે નિયતકર્મ તરીકે કરવી જ જોઈએ. તે કસરત કયાં પછી તમને જાણશે કે તમને ઘણો આરામ મળ્યો છે. ખરેખર ઉલટું તમને આખા દિવસમાં નહિ જણાયું હોય તેવું જોર અને જીવન તમારા સ્નાયુઓમાં જણાશે.

કેટલાક લોકો કોઈ પણ જાતની કુદરતી શારીરિક રીતસર કસરત કયાં વગર સો વર્ષ જીવ્યા હોય છે. પણ તેવા દાખલામાં ખરેખર જે તેમનો કામ-ધંધો એવા પ્રકારનો હોય છે કે તે કામ-માંજ તેમને આખા શરીરને જોઈએ તેવી સંપૂર્ણ કસરત મળે છે. તમારે તો ચોક્કસ રીતે સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વર્ષ જીવન ભોગવવાની ધારણા છે. તો પછી કુદરતી કસરત જેવી માનસિક અને શારીરિક વૃદ્ધિ માટે જરૂરની બાબત માટે કોઈ પણ તરેહની ગફલત ખતાવવી એ ખિચકુચ સહીસલામત નથી.

ચોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે, જોઈતી કસરત કરવાથી તમારા શરીરના સ્નાયુઓને મજબુતી મળે છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના અંદરના અવયવોને પણ શક્તિ મળે છે. આ બાબત ઘણીજ ઉપયોગી છે. કારણ કે આ અવયવો ઉપર ખોરાક અને હવા આપણા જીવનમાં ખદશાઈ જવાનો ખરો આધાર રહે છે.

જે માણસના સ્નાયુઓ પૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ પામેલા અને સશક્ત દેખાય છે તે પૂર્ણ રીતે આરોગ્ય અને તંદુરસ્ત છે એમ ધારવામાં તમે ભૂલ કરતા નહિ. આપણા દરરોજના અનુભવથી એટલું તો પુરવાર થયું છે કે જે માણસો બહારથી પુરવા સશક્ત અને મજબુત જણાય છે તેવા લોકો અંદરથી નબળા અને સડાવાળા ઘણી વખત ભાગ્ય પડે છે. જ્યારે તેમની જીવનશક્તિમાં કંઈ પણ ખસેડ પહોંચે છે ત્યારે તેઓ જલદીથી દીર્ઘાયુ ભોગવ્યા પહેલાં જ યુગ્મરી ગય છે. આમ ધંધાનાં કાર્યોમાં એક કારણ તો એવું છે કે તેઓ શારીરિક સંજ્ઞાજ સેતો માનસિક સંજ્ઞાજ રાખવાની તે રાખતા નથી. તેમજ ફેફસાંને કસરત અને આવાજ બીજા આરોગ્યના નિયમોનું સારી રીતે પાલન કરતા નથી. શરીરની સુધારણાનું ધારેલ પરિણામ લાવવા માટે ફેફસાં અને શરીરના બીજા સ્નાયુઓની શક્તિ વચ્ચે અમુક જાતનો સંબંધ હોવોજ જોઈએ. શરીરને કૌંવતવાળું બનાવવા પ્રયાસ કરતી વખતે ફેફસાં પણ તેટલાંજ મજબુત થાય એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

આવા પ્રયાસમાં ઘણા લોકો નિષ્ફળ નીવડે છે તેનું કારણ એવું છે કે તેઓ પોતાનું બધું ધ્યાન અને માનસિક બળ, સ્નાયુઓનો બહારનોજ દેખાવ ખરાખર થાય તે ઉપરજ લગાડી દે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેમણે અંદરના તેમજ બહારના કેટલાક ખાસ જીવનઆવસ્થક ભાગો છે તેમને સારા બનાવવા કોશિય કરવી જોઈએ. અનુભવથી એટલું સાબિત થયું છે કે જ્યારે કોઈ માણસ આરતી પાસે ઉઠી રહી કસરત કરતાં પોતાના સ્નાયુઓમાં યતો ફેરફાર જોઈ મનન કરે છે ત્યારે તેના સ્નાયુઓ ઘણા જલદીથી વૃદ્ધિ પામે છે. આ હકીકત ખતાવી આપે છે કે મનની શક્તિ જડ પદાર્થ ઉપર કેટલી છે. પરંતુ જે મન માત્ર સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ ઉપરજ લાગેલું હોય છે તો અંદરના અવયવો તરફ બનાવાતી બેદરકારીથી તેઓને નુકસાન થાય છે.

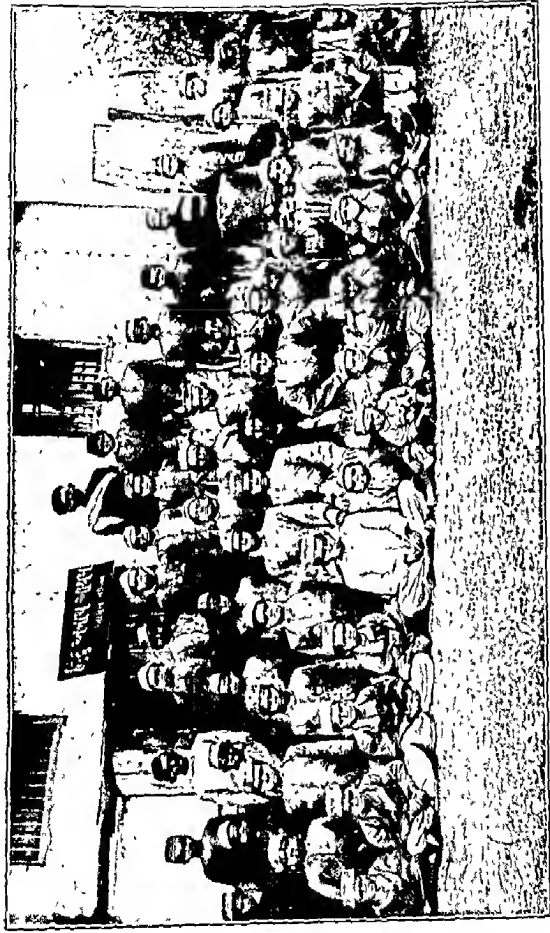
દરેક માણસને મજબુત જીવનશક્તિવાળા અવયવો, જે પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવે અને લાંબો વખત ટકી શકે તેવા અવયવોની જરૂર છે. દરેક કસરતની વખતે આંતરિક શક્તિ અને બહારનું સૈદ્ધ્ય મેળવવા તરફ મનને રોકવું જોઈએ. આપણા અંદરના અવયવો આપણા જીવનનો પાથો છે; અને તેથી આપણે તે પાયાને મજબુત અને ટકાઉ બનાવવો જોઈએ. જ્યાં આપણા વિચારો જાય છે ત્યાં આપણી શક્તિ પણ જાય છે.

આ કસરત કરવામાં બનાવટી ઝીઝેની કશી જરૂર રહેતી નથી. નથી ધરેડીઓ, જોડતી કે નથી કંબોજ જોડતાં. એમનાથી તો જે રમત રમત થતી જોઈએ તે કામ થઈ પડે છે. જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષો રમતની યુક્તિને બરાબર રીતે શીખશે—જે યુક્તિ બચ્ચાંઓ કુદરતી રીતે શીખે છે, ત્યારે સ્ત્રી પુરૂષોને જોડતી કસરત તેમના દરરોજના કામમાંથીજ મળી રહેશે. આ-યુક્તિ જાણવામાં પ્રાચીન ગ્રીક લોકો ઘણા કુશળ હતા. જ્યાં સુધી આ યુક્તિ લોકો બરાબર જાણુ શો નહિ ત્યાં સુધી હાથમાં ચાસતી કસરતની ખાસ જરૂર રહેશે. આ બોધ પાઠમાં હું કેટલીક જાતની તંદુરસ્તી, સૈદ્ધ્ય અને દિર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે તેવી સાદી કસરતનું વર્ણન કરીશ. કોઈ પણ જાતના સરંજામની જરૂર નથી. જે તમે આ કસરતના પ્રયોગો કરશો, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ અને મનની એકત્રતાની યોગ્ય ટેવ રાખશો, તથા આરોગ્યના સાધારણ નિયમોનું રીતસર પાલન કરશો તો માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ અને સૈદ્ધ્ય પ્રાપ્ત કરશો. પરિણામે સો વર્ષના જીવન માટે જેવા સશક્ત અવયવો જોઈએ, તેવા મળશે. જે 'લોકોએ પોતાની જીવનશક્તિ અને યુવાની જોઈ' હોય તેવા માણસોને પોતાની શક્તિ કે યુવાની પાછી મેળવવા માટે અથવા તો પોતાનું કૌવલ અને સૈદ્ધ્ય ચાલુ રાખવાને આવી કસરતની ખાસ જરૂર છે. તમે કહેશો કે અમે હવે મોટા 'યયા' અને કસરત કરીએ તો સાફ નહિ; પરંતુ એ વાત ખૂબભરેલી છે. તમને ઘડપણ જણાવા લાગ્યું છે એજ ખતારી આપે છે કે તમને કસરતની જરૂર છે. જુના અને કંઠણ થઈ ગયેલા સ્નાયુઓને ખસેડી તેની જગ્યાએ નવા અને નરમ સ્નાયુઓને લાવવાની જરૂર છે. આ 'નવા' અણુઓની શરીરમાં ખાસ જરૂર છે કારણ તે વિના યુવાની ટકી શકતી નથી. જે સ્નાયુઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા ન હોય તો તમે તમારા કામ ધંધાને લગતી ફરજ જલદીથી અને સારી રીતે બગાડી શકશો નહિ, અને જે કામ કરશો તેમાં તમને આનંદ લાગશે નહિ. ક્રિયારહિતપણું એ એક જાતનો બંધેજ છે અને તેથી નુકસાન ચાલુ છે. આ બંધી સૂચનાઓ જાણવા છતાં તમે મોતને જાણી જોઈને આમંત્રણ કરશો તો તેના તમે પોતેજ જવાબદાર છો. આટલું જાણ્યા છતાં જે તમે તમારા શરીરને મૃત્યુ પામવા દો તો તમે આત્મહત્યાજ કરો છો એમ કહેવું જોઈએ.

જે તમે ઘણા વખતથી યોગ્ય અને જોઈતી કસરત કરવાનું 'મેલી દીધું' હશે તો અસંખ્ય સરંજામમાં જરા મુશ્કેલી જણાશે પણ યોગ્ય વખત પછી જરા ખતથી અને પ્રયાસથી પાછા ફરીથી કસરતના ક્રમમાં પડતાં સહેલ થશે. કસરતનો ક્રમ ચરૂ કરવામાં જે વધારે મુશ્કેલી જણાશે તો એનો અર્થ એટલોજ કે તમને કસરતની ઘણી જરૂર છે. જે તમે કસરતની સાથે આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વર્તશો તો કસરતથી તમને માત્ર શક્તિ અને કૌવલ જણાશે એટલુંજ નહિ પણ એક જાતનો અધૈયિક આનંદ જણાશે. ઘણા લોકો કુદરતી કસરત ચરૂ કરવાથી પોતાની શક્તિઓને પાછી સજીવન કરી અને ઘણા વર્ષનું જીવન ગાળવા શક્તિવાન થયા છે. તેઓ વનના કુદરતી નિયમોને તાળે હતા. તેઓ જે મેળવવાને શક્તિવાન થયા હતા તે મેળવવાને જ જરા ખતીલા થવાથી બાંચશાળી થશે.



नदीप्रातः—छीं दु अनाथाश्रमनां अप'गिरां शुभ सने १८११-१२.



નડીઆદ:—હિંદુ અનાથાશ્રમનાં અનાથ બાળકોનું સુપ સને ૧૯૪૧-૪૨.



તડીઆદ—હિંદુ અનાથાશ્રમમાં ઉછરતું
બે માસનું અનાથ બાળક. સને ૧૯૧૧-૧૨.

“હિંદુ અનાથ આશ્રમ” — નડિયાદ.

“પ્રજા જીવે પડામાં વસે છે.” The nation lives in the cottage એવું એક મહાન પુરુષનું વચન છે, અને તે ઘણું અંશે સત્ય છે. દરેક પ્રજાનું બળ મોટે ભાગે જન મહેનત પડે નિર્વાહ કરતી વસ્તી ઉપર રહેલું છે. પ્રજાના તેજ હાથ અને પગ છે; તેમની મહેનત વડે ઉત્પન્ન થતું અન્ન આખા દેશનું પોષણ કરે છે. આ વિચાર કથાવાચા માટે જ હાલની નવી ગ્રામ્યગાળીમાં “રે-ખેડુનું ખરે-જગાનો નાત ગણાયો.” એવા શબ્દોવાળી કવિના દાખલ કરવામાં આવી છે. આવા ખેડુનર્ગ અને અન્ય જનમહેનત વડે પોતાનું અને પરોક્ષ રીતે સમગ્ર પ્રજાનું રક્ષણ કરનાર કામદારવર્ગ નિચારે રોજની કમાઈ રોજ ખર્ચાને પોતાનું યુગ્મજન ચંપાવે છે (lives from hand to mouth). આવતી કાલ શું ખાઈશું તેની ચિતાફી તરવાર તેમનો મસ્તક પર હમેશ લટકતીજ હોય છે, અને લાંબો વખત બજારી કરવાને આસક્ત નિવડે છે તો તેની પોતાની અને તેનાં બાળગર્ભમાંની બહુ જુદી અવસ્થા થાય છે. મોંઘવારી તો દિવસો વણીવાર આવી સિવિત લાવવામાં બહુ કાં રહ્યુંનું નિવડે છે. થોડે પૈસે મેલે ખાવે મળતા ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરવાની ફરજ પડવાથી ગિચારો ગરીબ વર્ગ હલકી જાતનો અને પુરના પોષણ વગરનો ખોરાક ખાઈ ગળા ઉપરાંત વેનકું કરે છે જેને પરિણામે તે માંદો પેડી કનાઈ અટકવાથી દુઃખમાં દુઃખમાં મરી જાય છે. હિંદુસ્તાન જેવા દેશમાં મોંઘવારી તો હમેશ આક્રમ છે, દેશ પશુ આખો ખેડક ગરીબ છે, અને તેવામાં વળી જગતમાં તેજ રેકવા દુખાળો ઉપર દુખાળો પડે છે. કોઈ વધે દેશનાં એક ભાગમાં તો ખીજ વખત ખાંજ ભાગમાં, અને કેટલીકવાર આખા ભારતવર્ષમાં દુખાળું વિકાળ કાળું મેડો ગરીબ કુટુંબોનાં કબોનાં સ્ત્રીપુરુષોને મળી જાય છે; અને સંખ્યા બધે બાળકોને ખાતપાત, ધરખાર, વસ્ત્ર કે આધાર વગરનાં રૂપડાં રવડાં કરી મૂકે છે. આ બિચારાની શી વલે!! મેટને ખાંડ, વસ્ત્રને ખાતર, રક્ષણને ખાતર, તે ગિચારો પુકાર કેરેનાં મરી જાય છે, અગર તો પરધર્મિ પોંદેરીઓની દયા અને મદદનો સ્વીકાર કરી ધર્મશ્રદ્ધ ધઈ ખીરતી બને છે. આ કાંઈ ઓછી આંગત્યની વાત નથી. પરધર્મિને આપણે હિંદુ અનાથી શકતા નથી, અને હિંદુ ધર્મમાંથી આ રીતે લાખો મનુષ્યો પારકા ધર્મમાં જાય છે તેથી આપણી સંખ્યા ઓછી થાય છે. “દયા ધર્મ કે પ્રત્યક્ષ”, પરમાત્મા ગરીબના હૃદયમાં પહોં રહેલા છે, અનાથો આપણને દયાધર્મ પોળવાની અનુક્રમતા કરી આપે છે, અને તે રીતે આ લોક અને પરલોકનું સુખ મેળવવાનો મહેતામાં સહેલો રસ્તો આપણે માટે મોકળો કરી આપે છે, આ વાતો ખોટા વિચારવા અને આચરવા જેવી છે. દયાધર્મ, દાનધર્મ, નરેયજ, વિરાટ સેવા કરવાની સંગવડ હાલમાં નડિયાદનાં “હિંદુ અનાથાશ્રમે” પ્રવૃત્ત સારી કરી આપી છે. ઉત્તમ સાવિત્રક જાનને પાત્ર એવાં મનુષ્યો જ્યારે જોઈએ ત્યારે મળી આવે એવી મોકલણ આ આશ્રમમાં છે જુદી જુદી ઝાતિના હિંદુ અન યોને આ આશ્રમમાં રહેવાં, ખાનાં, પહેરવાં ઓઢવાં, અને ભણવાનાં સર્વ સાધનો મક્કત પુરાં પાડવામાં આવે છે. વ્યવસ્થા ચંદ્રીજ ઉત્તમ છે, અમારો જાતી અનુમત્ત પંચુ તેજોજ છે, આશ્રમને મળતા દાનમાંથી પાત્રએ પાછોનો ખરોખર દિસાળ રખાય છે, અને સદ્દમાર્ગે વપરાય છે. સત્રી અને વ્યવસ્થાપકો પ્રમાણીક અને પરમંચુ છે. અને વગર ખગારે તેને માટે ઘણા સજ્જનો કામ કરે છે. લશ પ્રસંગે, યુગ્મજન દિવસે, વર્ષમાંને દિવસે, અગર કોઈ પુન્યનું કામ કરવું હોય તો નડિયાદ-હિંદુ અનાથાશ્રમ ને જરૂર પાડ કરી થયાંસકય દ્રવ્યનું દાન મોકલાવવો. હાથે તે સાથે, સ્વલ્પ મપસ્ય ધર્મસ્ય પ્રાયત્તે મહત્તો મયાત્ત એવું શ્રી કૃષ્ણદ્રવ્ય પશુ વચન છે. માટે ધર્મ કરો, દયા કરો. અસ્તુ.

અઢીસો રૂપીઆમાં અમર નામ.

પુન્યશીલ દાતાઓ માટે ઉત્તમ તક.

[અત્યાર સુધીમાં ૩૦ દાતાઓએ પોતાના નામની ઓરડીઓ ખંધાવી છે.]

નડીઆદ હિંદુ અનાથ આશ્રમમાં અનાથો અને અપંગોની સંખ્યામાં મોટો વધારો થવાથી અનાથોને રહેવા વિગેરે માટે ઘણી અગવડ પડતી હોવાથી, આશ્રમના મધ્ય સ્થળમાં વધારાનું મકાન બાંધવાની જરૂર છે. આ નવા મકાનની નીચેની ઓરડીઓમાં અનાથ, અપંગો વિગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. મકાનને લગતી દરેક ઓરડી બાંધતાં લગભગ પાંચસો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે, તથાપી કોઈ દાતા ગૃહસ્થ એકી વખતે રૂ. ૨૫૦ આપશે તો તે ગૃહસ્થના નામની એક ઓરડી બાંધી તેના મુખદ્વાર ઉપર આરસપાહાણની તખ્તી ચોટી તે સખી દાતાનું નામ અમર કરવામાં આવશે. આ મકાન બાંધતાં ચાર હજાર રૂપીઆ સુધી ખર્ચ થાય તેમ છે પરંતુ કોઈ શ્રીમંત સખી ગૃહસ્થ ત્રણ હજાર રૂપીઆ સામટા દાન આપશે તો એ આખું મકાન એ દાતાના નામથી બંધાવી અમે કુતાર્થ થઈશું; આ મકાન આશ્રમમાં ઘણાજ આગળ પડતા સ્થળમાં ચોકાજ સમયમાં બંધાનાર હોવાથી દાનશીલ સંજ્ઞનો આ ઉત્તમ તકનો લાભ લેવા ચુકશે નહીં એવી આશા છે. વધુ વિગત માટે લખો—

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાણક પણુ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો ! ! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાણક બનો. દર માસે રૂ. ૭ આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાણક પણુ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:—

મંત્રી. હિંદુ અનાથ આશ્રમ નડીઆદ.

ચિકિત્સાપિઠ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

૬૬ રૂમી આઠ પેલ ૪૯ કોર્મ. પૂઠું પાકું, કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આંવેલાં પ્રકરણો.

૧ દેવાંગનારત્ન.	૯ ઘેણરત્ન.
૨ અંદરત્ન.	૧૦ પાંચજન્યરત્ન.
૩ ધન્યતરિરત્ન.	૧૧ મધરત્ન.
૪ પારિજાતરત્ન.	૧૨ કૌસ્તુભરત્ન.
૫ વિષરત્ન.	૧૩ શાર્ફરત્ન.
૬ અમૃતરત્ન.	૧૪ ગજેંદરત્ન.
૭ વાછરત્ન.	૧૫ પરિગિષ્ટ.
૮ લક્ષ્મીરત્ન.	

વિશેષ વિગત નળુવા માટે આધસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

ભામનગર-કાઠિયાવાડ.

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ધનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉતો, ટાટીઓ તે ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉકતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ ગિરિધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ધનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ડબ્બી ૧ તો રૂ. ૧-૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ધનામ આપીશું.

કેમતાકાત થએલ ઇન્દ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. બરડાની ફાટ; કમરનો દુખાવો, પગનું કળંગર; સંધીવા, ક્ષય, જીનો-મરો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાશિ, અછરણ, કબજાઆત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણવર લીગરે મધુ હરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોકરાની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ; તેજસ્વી; કાન્તીવાન, જળવાન જનાવે છે. ગોળી ૭૫ ની ડબ્બી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઈંદ્રિમાં થતી બળતરા અને ચાલતું પડે (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાંકે લાવે છે, કળંગર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ઘાત વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવાં મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબ્બી ૧ માં ગોળી ૧૬ થીથી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. ધી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જલ્દો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં તથા દરવાજા માણેલાલ ફકીરમંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ ગિરિધર.

વૈદ ગિરિધર નામનું પુસ્તક વૈદ્યવાદી દરેક માણસ જાતે વૈદુ કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મુત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ થવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વસ્વરૂપ, જેર અને જેરી જ્વારવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિં. માત્ર ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ અડધો આનો. સાડચાર આનાની ટીકીટ મોકલનારને છુક પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાંડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે.

કાંગળ પંચેનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

આન્ય ઓફીસ.
ખી: વણારસીદાસની કું.
મારકોટ લીપીચાલ—સુબઈ.

વૈદ શા. ગિરિધરલાલ કહાનજી.
હેડ ઓફીસ:—મુ. ધોળકા, જી. અમદાવાદ.

“નવજીવનાલય”

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે

એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિન્દુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એક જ છે, જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જોવી કે, હલેક્ટ્રો થેરાપી, વાઇબ્રે થેરાપી, ટ્રોફો થેરાપી, ફ્રેટો થેરાપી, હાઇડ્રો થેરાપી, ફોનોથેરાપી, વોટરક્યુર, સંનેચરીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમ-નાસ્ટીક્સ, જસ્ટ-કુન્ડે-રેકોથ-નીપ-લાઇઝેન ઇત્યાદિ વિદ્યાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાર, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મેંપા યંત્રોની મંદદષ્ટી-ગમે તેવાં જીનામાં જીનો અને વિકટમાં વિકટ દરદો મૂળગાંધી મઠાડવામાં આવે છે ! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ ખેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ બલામણુ કરવામાં આવે છે.

કાય, જીના મંત્રહણી, પાકાં, જીર્ણ તાવ વગેરેથી પીડાતા પરગામના દરદીઓને “ઇનડોર પેશન્ટ” તરીકે રહેવા, ખાવા પીવા અને ઉપચાર માટેની સર્વ પ્રકારની ગોઠવણ ગામ, બહારના, કાકરીઆ તળાવ નજીકના સુંદર બંગલામાં તૈયાર રાખવામાં આવી છે. રૂબરૂમાં મળે અગર પત્ર લખી પૂછવો.

શિરનાથ નીચે પ્રમાણે:—

ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક).

“નવજીવનાલય” રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાતા પાસે બંગલામાં સુ. અમદાવાદ.

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

રૂ. આ. પા.	રૂ. આ. પા.
શ્રી હૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર ... ૧-૦-૦	ધ્વજ પટચીરી ... ૦-૪-૦
સપ્તરોગ અને કુદરતી ઉપાયો. ... ૦-૪-૦	ધન્વંતરી વાલ્યુમ ૧ જુ ... ૨-૦-૦
તમાકુનું હુર્વસન. ... ૦-૧-૬	” ” ૨ જુ ... ૨-૦-૦
રંગરસાયન શાસ્ત્ર. ... ૦-૪-૦	” ” ૩ જુ ... ૨-૦-૦
	” ” ૪ જુ ... ૨-૦-૦

મળવાનું ક્રકાલુ:—લોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

આધિપતિ “ધન્વંતરી” વિસનગર-(ઉ. ગુજરાત.)

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અગ્નિમિશ્રર ઔર ગોલીયેં તાવ-કુસ્વારકેં લિયે ઔર સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિવ્વીસેં તોનં દિનમેંદી દાદ દફા હોતીહૈ ? ડિવ્વીકી કી. ૪ આને હૈં. શક્તિ વધાને વાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ૧ ૥ રૂપયા કોલ્લેરેકી (મંદામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ શાફ હોનેકી શીશીરી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિવ્વીકે ચાર આને.

મિલનેકાપતા—સબ જગહ અગર હા. અચ. પલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.

૧. શિરોવેદના અથવા ભરતક શ્લોક. (સંગ્રહ)
૨. દેશી દવાની ભલામણ. (કાવ્ય)
૩. આપણા ઉત્કર્ષતા ઉપાયો
૪. મિતાહાર એટલે શું? તેનો ખુલાસો
૫. દિવ્ય સંદેશો (કાવ્ય)
૬. દાકતરને ત્યાં રહેવા આવેલો દર્દી એક અદ્ભુત એકવાત
૭. નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન...
૮. વિષય વાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ
૯. અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?
૧૦. અનાયાશ્રમ—નડિયાદ...

ખાચોકેમિકલ (શારીરિક ખાર ઔષધ.)

હાલમાં આ ઔષધ ડૉક્ટરો, વૈદો અને અનેક પ્રહસ્યો વાપરી. સર્વ વ્યાધિ હંકા સમયમાં સારા કરી શકે છે. આ ખાર ઔષધની પેટી અને પુસ્તક “આરોગ્યની કુંડી” નું ખરીદ કરતાં ખાતર ઔષધની ખીલકૂલ જરૂર પડતી નથી. સદરૂઢ ઔષધ ધણી ઉચી ગતનાં આ ખારે ત્યાંજ્યામાં છે. પુત્રે નીચેના આવે વેર ત્યાં આવે છે.

ખાવર. ૧ એ. પેટી સાંચે.

૩૪૫૪ થવા ૬ ૦-૭ ૩. ૬-૦-૦

ખુટક તેમજ ૬૫૫૫ મંગરો.

ખાચોકેમિકલ પુસ્તક ખાટે ધણી હૈં આભે.

ખાચોકેમિકલ તેમજ ૬૫૫૫ મંગરો.

ખાચોકેમિકલ પ્રાય મલેલ છે.

મળવાનું સરખાનું ૧૮-ગનરાડ પોળ પાસે.

અમદાવાદ-મંડવી રોડ.

ફક્ત ખાર ઔષધથી સર્વ રોગ મટા.

હવાની માર્ગદર્શિકા.

આરોગ્યની કુંડી:

આ પુસ્તકનાં ૪૦ પ્રકરણ અને ૬૫

૨૪ છે. ઈરીર-રચના મેડીરીયાં મેડીકાં વ્યાધિ

અને લક્ષણ, ઔષધ અને એમ. ડી. પદ-

વીધારકે ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય દર્શાવનાર

પાકા પૂર્ણ પુસ્તક રૂ. ૧-૦-૦ માં મળશે.

આ પુસ્તક ખરીદવાથી ખાતર પુસ્તક તમે

ભાગ્યેજ પ્રસન્ન કરશો.

પુસ્તક મળવાનું કેકાણું—

અમદાવાદ મોંડવી સ્ટ્રીટ ગનરાડ પોળ પાસે

સી. જી. ગાંધી કર્તા, અને પાંચકલા

નવજીવનાલય.

મુંબઈ—એન. એમ. ત્રીપાઠી, અને પી.

ડી. પંડીતની કુંડ તથા વસનજી પરમાનંદ

મોહેવાળા—કાલ્યાણેની રોડ.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાચીન ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આદ્યશાસ્ત્રીના ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ કું.] દેવુઆરી-માર્ચ ૧૯૧૩. [અંક ૨-૩ ભે.

આદ્ય ઉપાદક:-ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-મોળીલાલ ત્રીકમલાલ વક્ષીલ.

ફો. આંક ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

મું. વીસનગર-ઉત્તર પ્રદેશ.

પાલિકા સવાનમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી તકલીફ ૦-૪-૦.

"નમામિ ધન્વન્તરિમાદિદેવં મુરાર્મુરૈવૈદિતપાદપત્તં ।

લોકે જરાસ્મયપ્રત્યુનાતં યાતામીશં વિવિધૌપવીનામ્ ॥"

અમરાવાત.

પી "સાયમંડ ન્યુઝિસ્ટી" મીન્ડીમ પ્રેસમાં

પરીખ દેખાવેલ અગાઉના કાગળે

વિષયાનુક્રમશિકા.

વિષય.

પૃષ્ઠ.

૧. શિરોવેદના અથવા મસ્તક શળ. (ઉચ્છેદ)	૧
૨. દંથી દવાની બહામણ. (કાવ્ય)	૫
૩. આપણા ઉત્કર્ષના ઉપાયો	૫
૪. મિનાહાર એટલે શું? તેનો ખુલાસો	૧૪
૫. દિવ્ય સંદેશો (કાવ્ય)	૧૭
૬. દાકતરને ત્યાં રહેવા આવેલો દર્દી એક અદ્ભુત એકવાચ	૧૮
૭. નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન...	૩૪
૮. વિષય વાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ	૩૭
૯. અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?	૩૮
૧૦. અનાયાશ્રમ—નડિયાદ...

ખાચૈકેમિકલ (શારીરિક ખાર ઔષધ.)

હાલમાં આ ઔષધ ડોક્ટરો, વૈદો અને અનેક એકરસી લાપરી સર્વે વ્યાધિ કુંકા સમયમાં સારા કરી શકે છે. આ ખાર ઔષધની પેટી અને પુસ્તક “આરોગ્યની કુંચી” નું ખરીદ કરતાં બીજા ઔષધની બીલકુલ જરૂર પડતી નથી. સદૃશ ઔષધ ધણી ઉચી જાતનાં આખરે ત્યાંજામાં છે. અને નીચેના બાવે વેરવામાં આવે છે.

ખાવર. ૧ એરિસ પેટી સાથે.

ઉચ્છેદવા ૬ ૦-૭-૦ ૩. ૯-૦-૦

ઔષધ પુસ્તક તેમજ પાંચમું મંજશે. ઔષધ તેમજ પુસ્તક માટે ધણી અને આમિ-પ્રાય મળેલ છે.

મળવાનું સ્થાન—સી. જી. ગાંધી.

અમદાવાદ—મોડી રોડ પાસે.

ફક્ત ખાર ઔષધથી સર્વ રોગ મટા.

દવાની માર્ગદર્શિકા.

આરોગ્યની કુંચી.

આ પુસ્તકનાં ૪૦ પ્રકરણ અને ૬૫૦ ૨૪ છે. સરીર રચના મેડીરીયાં મેડીયાં વ્યાધિ અને લક્ષણ, ઔષધ અને એમ. ડી. પદ-વીધારક ડોક્ટરોના અભિપ્રાય દર્શાવનાર પાકો પૂરાનું પુસ્તક રૂ. ૧-૦-૦ માં મળશે. આ પુસ્તક ખરીદવાથી બીજી પુસ્તક તમે ખાખેન પ્રસન્ન કરશો.

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું—

અમદાવાદ મોડી રોડ પાસે સી. જી. ગાંધી કત્તા, અને પાંચકવા નવજીવનાલય.

સુભર્ષ—એન. એમ. ત્રીપાઠી, અને પી. ડી. પંડિતની કું તથા વસનજી પરમાનંદ આદેવાળા—કાલ્યાદેવી રોડ.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ધન્વેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદમ્ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વેદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેખના નામનું સ્મૃતિ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano"

"પહેલું" સુખ તે જાતે નથી."

પુસ્તક ૬ કું.]

રેણુઆરી-માર્ચ, ૧૯૧૩.

[અંક ૨-૩.

The Clothing.

(BY AUGUST ENGELHARDT.)

"Am I worthy," asks the clothing,

"To be clad in verses fine?"

"But why not, you friend of death?"

Death liked always poetry!"

Death's quietness, its dignity,

It's seriousness of snow and ice

Act profounding on our souls

Give it higher, clearer thoughts.

And you too, oh, child of death,

You, mankind's exalted friend!

You have climbed so high in value:

It is clothes that make a man.

But for you man feels quite perfect :
 How you hide his ugly weakness !
 How you beautify his faults !
 How you elevate his meanness !
 Hater you of truth divine,
 How you turn all truth to lie !
 How you do deceive your slaves !
 Like these slaves deceive their brethren !
 Blinding, puzzling and pretending
 Act you on the soul of man.
 Since your reign—nobility
 Is worth less than good array.
 Like a vampire, shameless clothing,
 You suck out the noble blood,
 And the stronger you have grown,
 So much weaker grew our greatness.
 Like a cave around our body,
 You surround with night and lie it;
 And the darker night and lie,
 So much more is man your servant.
 And how love you day and truth,
 Dear and erring human brother !
 Lo ! you are a slave to clothing
 And how lack you power of truth !
 You should hate these caves of clothes,
 If your soul shall not be empty !
 If you be like day and truth,
 You must learn to live all naked !
 As the north from this prevents you
 And compels your thinking meanly,
 You should go to sunny countries
 Where they like the naked truth.
 He who makes you wear clothing
 And, with that, a slave to it,

Hates the greatness of your soul
And his love is that of demons.

Clothing, fashion and imprudence
Always were the best of friends.

And if you associate with them,
You will bind your mind in.

Clothing, fashion, oh the folly—
How they weaken all mankind!
Hate them, and all foolishness
Flees you, like the thief the day.

Put the plant into the cellar—
And its growth is poor and weak!
And since man enraps in clothing
He is like the cellar-plant.

Clothing! you are foe to mankind,
You have always downed him so,
That he needed all your splendor
To maintain his humanhood.

Hate the clothing, hate the North,
Which is forcing you to wear them!
Love the sun, and love the tropics!
Only there you can be man.

For the sun loves nakedness,
Hates enwrapping, hates all clothing.
And nakedness brings truth,
Changing night to shining daylight.

Ere the nudeness you consider,
Holy, great and most sublime,
You won't see the face of God
Never enter Paradise.

Never change your tribulations,
And your griefs to happiness,
Never be like God in Heaven:
For God loves the nakedness!

"Burning the Candle."

(BY GEORGE SHERWOOD HODGINS.)

I asked a busy man why he did not take more time to rest, and he misunderstood me. He confused rest with lack of activity. I explained that I had not suggested that he should do nothing, but simply that he should change the form of activity. He replied, with the least touch of superiority in his tone: "My dear fellow, do you suppose a passenger car on the Pennsylvania Railroad, constantly travelling between New York and Pittsburg, would hope for rest if it should be run on the New York Central between here and Albany?" and he triumphantly added: "That would be complete change of activity and change of scene also."

I pointed out that the car, when on the New York Central, would run upon a track having the same gauge as that of the Pennsylvania Railroad; that the wheels would revolve just the same on both lines; that their motion would be arrested by the same brake and the whole running gear would be subjected to similar conditions on either railroad. But I also made it clear, that if the car had been structurally adapted for railway service and was also capable of floating in water, and had been towed up the Hudson River to Albany, and moreover, if it had a brain capable of being tired or refreshed, then the change would be highly beneficial—to its brain.

The human brain is always active and it is impossible for a man to stop thinking, though it is possible for him to direct his thoughts. In sleep the brain is less active, but consciousness, in the strict sense of the term, never departs. A person accustomed to the quiet of the country at night may not be able to sleep in a large city hotel. He is constantly awakened by what are to him the unusual noises of the street. There is the clang of the overworked street-car gong, and the cry of the news-boy with the so-called "extra." There is the melancholy whistle of the river boats and the tolling of bells for the hour, as if everybody did not carry a watch. On the second night he fares better and thinks he rested well because he was tired after

his first night. He misses the fact that the alert brain, which at first kept the mind active finding later that the noises do not mean danger, did not, on the second night, arouse the sleeping limbs.

The brain is normally rested by sleep, the directing will is temporarily withdrawn, the body is relaxed and the darkness and comparative stillness reduce the number of external impressions received. The rebuilding of brain tissue is greatest and the strain caused by cerebral activities is reduced to a minimum. The brain is a wonderful development of bodily structure. Science tells us that the brain of a fish is very small compared with its spinal cord and with the nerves which branch out from the cord. In reptiles the mass of the brain compared with the spinal cord is greater than in fishes. The brains of birds show an advance over those of reptiles. The lowest mammals exhibit a superiority in this direction over birds. The higher mammalia are a step above, and the series culminates in man.

All through these gradations the increase in proportion of brain to spinal cord has been paralleled by the increased development of the sense organs. The brain appears to have had its origin in nature's endeavour to provide the necessary and highly complete terminals for the reception of sense impressions.

The nerves of sight, hearing, smell, taste and touch respectively reach in the brain corresponding masses of specialized nerve-cells, responsive only to the appropriate call of each. Modern science has succeeded in locating certain brain regions as being the seats of certain sensations, and the governing centres for the movements of particular limbs.

A severe blow on the left temple will deprive a person for a time of speech. Another tract has to do with the movement of a hand, another with a foot, and so on.

Many actions are involuntary, such as the closing of the eye-lid at the sudden approach of some object. Here the in-going stimulus reaches the brain and is "reflected" into an out-going stimulus which reaches and acts on the muscles of the eyelid. The act of closing the eyelid is performed without the impulse producing in the brain any consciousness of the process. This action is said to be "reflex" and all constantly repeated actions tend to become reflex. Nearly

everyone has noticed when walking on the street, that it is actually easier to pass over a longer distance in going around behind a slowly moving vehicle, thus maintaining one's speed, than it is to stop and wait for the vehicle to go by. Keeping up one's pace is more or less reflex. Stopping and waiting would have been a conscious act. This is a bit of nature's economy. The fatigue caused by a reflex act is less than from a conscious one.

We often speak of a thing happening "as quick as thought." The rate at which nerve impulses travel vary from sixty upto perhaps ninety feet a second. In man the time occupied for a reflex action is negligible, but if the Statue of Liberty in New York harbour came to life and was bitten on the foot by a mosquito equal to the task, the nerve impulse travelling at the speed of an express train would require about two seconds to reach the head. The return impulse, taking the same time, would allow the mosquito (perhaps the size of a puppy-dog), about four seconds ere the goddess would move her ponderous foot and shake the insect off.

Some scientific men, studying the many strange reflex actions of which we are capable, and having regard to sense impressions, have called us "conscious automata." They say a dog seeing a rabbit has his brain stimulated by the optic nerves, and that the brain in turn stimulates the muscles of his legs, and pursuit of the rabbit results. They say the dog did not hunt for the rabbit in the first place, but seeing it he automatically pursued it; because the once conscious act of his ancestors has become a reflex action to him. The fact that "reflexes" sometimes look like conscious efforts of the will may explain many of our so-called impulsive acts. Shakespear says in King John, "How oft the sight of means to do ill deeds, makes ill deeds done."

The investigations and theories out-lined above prove that man is after all a very complicated piece of mechanism and needs care and special attention like any other piece of delicately constructed machinery. Arnold Bennett truly says, "In case of friction, the machine is always at fault."

Character is the sum of our habits, and they are formed for the most part unconsciously by daily repetitions and without definite plan.

Doing what we dislike, the talk of a bore and the effect of "things going wrong" produce a mental state which, when it reaches the point of fatigue, produces a poison which alters the constitution of the blood. The constant recurrence of identical stimuli, i. e. the same thing over and over again, invites a form of fatigue, as when one is constantly associated with an unpleasant personality in the office or elsewhere. All this does not produce any serious result in the brain of the average man provided he has sufficient recuperative powers. In some it produces irritability, and irritability is a bad brick in the foundation of character. Mirth and humor are the antidotes for irritability. It is probable that the popularity of comic opera and the buffoonery of the vande-velle stage are commercial attempts to supply artificially, what habitual good humor would do of itself. The proper view to take of those we meet in daily life is to regard them as the raw material out of which we must make a happy day for ourselves, not by walking over them but by mingling with them on friendly terms.

When we come to sheer hard work with the brain, we are close to the danger zone for many a business man or factory head. Attention to one thing or one line of thought is a strain very like excitement so far as the effects are concerned. It takes more blood to supply a hard-worked brain than it does for the same brain when it is tranquil. An excited man finds that his temples are throbbing. More blood is needed because the waste of tissue is greater. Nature here endeavors to introduce a sort of economy. Close attention causes many external impressions to be shut out from the consciousness. The process of shutting out external impressions assists in maintaining attention, but while it helps the worker for a time, it has its effect on the brain. Cats both large and small which lie in wait for their prey, develop such concentration of attention as practically to deaden the other faculties. When in this state hunters can usually approach them without being perceived. A man may work hard amid noise and disorder, but in time fatigue appears as nature's protest against the strain of work, the noise and the distractions caused by the disorder, and the attention automatically slackens.

A poor attempt at recuperation is named by the man who looks on his out-of-office time as so much loss and who causes it to be a

period of dull routine. Such a man is like one who laboriously applies a highly tempered tool to the muddy surface of a water-soaked grindstone. The real recreation, or the re-creation as the word is, may be had by him who enjoys the happy home circle with its wholesome, non-business atmosphere. The wordy war of wit among congenial friends will strike his cares and worries off in scintillating flashes as a spinning emery disc strikes glowing sparks from a surface of dull-ed steel.

An illustration of breakdown from an overworked brain is given by Prof. Mosso, an Italian psychologist. A dozen men in apparently good health, if exposed to the weather for some hours on a very cold night, will give evidence of the physical strain in different ways. One will have a cold, another a sore throat, another will develop pneumonia, still another will have intestinal disorder, while others will not be seriously affected. The exposure to cold found the weak points of those it touched and disease entered through the unguarded gate. Apparently normal men differ widely in temperament, and temperament depends principally on the nervous system. If the nervous system is run down the cumulative effects of constant small overstrains with insufficient recuperation, are like the oft-repeated stresses in a bar of steel, each below the elastic limit, yet they produce in time, if no remedial or heat treatment intervenes, the slow creeping "fracture in detail" and the final, sudden snap.

The man most concerned does not realize what he is doing when he over-works his brain, and so it happens that very little care is taken of the real "working power" of the great business enterprise. Friends may see it, but the brain of the tired man works on, oblivious of its own condition. It is wisdom for each man to stop and "take stock" of his powers. In nine cases out of ten, the man who breaks down does not expect it. It is the "skating on thin ice" by a man who has no idea of his mental whereabouts, which causes his partners or business associates to insure his life, and pay the premiums themselves. This they do as a safe-guard for their own interests, so that when the "business head" of the organization or the "brains" of the enterprise shall collapse, they will not be left without the results of his concentrated and forced effort to do the work, the whole work and nothing but the work every day all day, and many times at night.

"If you want something done, go to a busy man," so runs the proverb. But the busy man who can help you is he who is willing to use, to his own mental advantage, the wholesome distractions that daily life affords. Prof. Mosso tells us that most people take 134 thousandths of a second before responding with the hand to a touch on the foot. Fatigue of attention increased the time to 200 or 250 thousandths of a second, an increase of 49 and of 86% respectively. A steady worker thinks more slowly as time goes on. This is the cost of being tired.

As yet science does not attempt to measure the value of cerebral effort. It may be physiologically the same to think out a money-making act as it is seriously to consider the appropriate filling of the children's stockings at Christmas. The result in the one case may be dollars and cents and in the other your own satisfaction and a group of happy youngsters. The real value to you lies in the change of thought it produces, and your mental health is evidenced by your willingness and your ability to change. Look out for yourself when you only want to do one thing; it's a sign of old age that you do not need to have. Everybody admires a fine automatic turret lathe, and the cause of the admiration is that it can perform more than one operation, cleanly, expeditiously, and with vigor. Your range is almost infinite compared to the best turret lathe ever made. The human mind, healthy and alert, travels on no particular set of rails. Its ability to change from one thing to another and to gain rest by the change, is at once its marvelous faculty and its salvation.

The danger of brain-fag is peculiarly ours. Prof. G. M. Beard, the noted American neurologist, was convinced that in no other country is nervous exhaustion so common as in the United States, and that no other country exhibits so many varieties and symptoms of nervous debility. Prof. Mosso believes that among politician and business men the effects of over-strain are most marked. The remedy is simple enough and it is constantly given by friends to one another at the moment of parting: "Well, good-bye, old man, take care of yourself." But the reply, "yes, yes," is meaningless, and the self-constituted drudge goes back to his limited horizon bounded only by his work.

This man will perfect every detail in his factory. He will supervise his organization, cheapen production, introduce safety appliances, look to his fire protection, revise business methods, secure new contracts, listen to shopmen's grievances, facilitate the handling of material, market his product, advertise his wares, direct expenditure, point out economies, keep efficiency before the working force—and yet he will not take ordinary commonsense care of the “guiding principle” of the whole thing. He would make more fuss if the roof leaked than if he felt his head swim at his work. It is impossible to put in accurate percentage the difference in time and mental force which he expends on his work and on the care of himself. It is, however, an extremely conservative estimate to say that the care of himself stands in proportion to his work, far less than the duration of a lightning flash does to the time occupied in the passage of a heavy and prolonged thunder storm. If an outsider from the planet of Mars saw only this man's actions, the visitor might declare that the man's evident desire was to build a machine to make money and to put himself under the sod as quickly as possible.

The remedy is easy and the medicine pleasant to take. You can best mind your business when you make a business of your mind. Did you ever stop to think what an ocean of pleasure and interest lies stretchd out beyond your narrow shore. As a healthy change, you can read history, and mark the slow but sure advance of personal liberty. You can play golf, tennis, polo or what you will. You can be the home carpenter and man-about-the house. You can study physics and discover enchantments in the common-place things of life. You can roam unhindered in that fairy-land of science, astronomy, and on a star-lit night you can pick out the constellations as they “burn in the velvet blue.” If you are observant go into the woods and look with new interest on the flowers and the trees. Last summer you might have seen the cicades after seventeen years of grub life in the earth, turn into winged locusts for about three weeks and die. You can compare their life's efforts with your own, and it may be worth while.

Whether you read, or play, or work, or search, or observe, you must give up the steady, killing grind. Enjoy yourself in many different ways, for what shall a man give in exchange for his life!

“ ધન્વન્તરિ ” માટે પ્રભુ પાસે કૃપા ચાચના.



સખનાર—વૈદ ધીરજીરામ દલપતરામ—સુરતવાળા.

હરિગીત છંદની ચાલ.

- હે ઇશ આજે શુભ કાળે નવિન રૂડા વર્ષમાં,
ખહુ હર્ષ કેળે કર્શમાં તું શાન્તિ આપી હર્ષમાં;
સૌ દુઃખ કેરા ઓઘ કાપી પ્રેમ મુદ્દે થાપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૧
- ખહુ જ્ઞાન ને વિજ્ઞાન કેરા વિષય રૂડા ઓપતા,
વૈદો તણે ઉત્કર્ષ થાવા કર્મઝથિ તોડતા;
આ હિન્દુ દેશે શ્રેષ્ઠ સૌથી તું કરીને થાપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૨
- વૈદો તણી વિદ્યા હતી ને સરસ આખા વિશ્વમાં,
કુસંપથી ઘઈ છે દશા આવી પડી છે કલેશમાં;
તે તારવાને શક્તિ રૂડી હે પ્રભુ તું આપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૩
- પરદેશની ને શોધ સારી ધ્યાનથી ચર્ચાવતા,
ઓપધ ઘણાં અનુભવ તણાં ખંતથી દેખાડતા;
તેથી કહું હું ઇશ તુજને કષ્ટ એનાં કાપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૪
- ઉત્કર્ષ આચુર્વેદનો કરવા મથે છે ખંતથી,
તન મન ધને સેવા કરે છે ખટક રાખી સંતથી;
ધરી ધૈર્ય લોગીલાલને તું શક્તિ સારી આપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો ગાળજે. ૫



વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછી ફરી યૌવન પ્રાપ્ત થવું શું
સંભવિત છે ?

(લેખક:—ત.ત્રી.)

વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછી ફરી યૌવન પ્રાપ્ત થવું સંભવિત છે કે કેમ ? એ પ્રશ્ન દરેક માણસના મનમાં હમેશાં ઉપસ્થિત થાય છે. એ સંજયે “ અનંત જીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? ” એ બાબતનો સેખ ધન્વન્તરિ માસિકમાં સખવામાં આવે છે, ને તે ચાલુ છે. છતાં એ બાબતનું

વારંવાર પિષ્ટપેષણ કરવામાં. શો લાભ છે, એમ શંકા લેવામાં આવે તો તેનો જવાબ માત્ર એટલોજ કે દરેક વિચાર દ્રઢ થવાને શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની જરૂર છે. આપણે ઘણી વાતો સાંભળીએ છીએ, વાંચીએ છીએ છતાં પણ જો આપણે તેનું મનન ન કર્યું હોય તો તે વાતો ભૂલી જવાય છે. જે વિચારોનું વારંવાર મનન કરી અંતર મનને સોંપી દીધા હોય તે વિચારો દ્રઢ થયા વિના રહેતા નથી. આપણું દેહરૂપી દિવ્ય મંદિર નવદુરન, યજ્ઞવાન અને સૈદ્ધંત તથા સારા દેખાવ સાથે સો વર્ષની ઉંમર સુધી ટકી શકે એમ અત્યંત દરેક માણસને અશક્ય લાગે છે અને તે વિચારો “યોધીમાંના રીંગણા” જેવાં છે એમ લોકો કહે છે. મને પોતાનો પણ તેમજ લાગતું હતું પરંતુ “મોટા મોટા વિચારો કરવાથી કંઈ લાભ મળી પછુ” તે વિચારો અમલમાં મુકવાથીજ લાભ છે,” એ સત્તાસાર મેં જે જે નિયમો “અનંત જીવન” શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું” એ સંબંધીના શેષમાં લખેલા છે તેમાંના કેટલાક નિયમો પાલન કરવાની શરૂઆત કરી અમલમાં મુકેલા છે, તેનાથી મને જે જે ફાયદા જણાયા છે તેને મેં વખતો વખત મ્હારી નિત્યનોંધ પોથીમાં લખી રાખ્યા છે, તે ઉપયોગી હોવાથી આ શેષમાં મેં લખવલ કરેલા છે.

“મિત્રિ માગશર સુદ ૬ વાર ચત્રી સંવત ૧૯૩૯ તા. ૧૪ માહે ડીસેમ્બર મને ૧૯૧૨.”

“કુદરતી સ્નાન, કસરત અને શાસ્ત્રોક્ત શ્વસનક્રિયાથી આપણને જે ફાયદા અને અનુભવ થયા છે તે બહુવા સરખા નથી. અને તે લખી રાખવા યોગ્ય હોવાથી આ રચને લખવલ કરેલા છે. શરીરનો પેટ અને પેદુનો ભાગ જે વધી ગયેલો હતો તે હવે ઓછો થઈ ગયેલો છે, તેમજ શરીર ઉપરનો મેદ પછુ કમી થયો છે. મન વર્ષોમાં શરીરનું વજન સાડાત્રણ મણ ને આઠ શેરનું હતું તેને બદલે ત્રણ મણ ને આઠશેર લગભગ દોઢ માસથી આવે છે. એટલે શરીરમાં વૃદ્ધિ પામેલું વિગતીય દ્રવ્ય બહાર નિકળી ગયું છે; કારણ સાડાત્રણ મણ ને છે કે આઠ શેરનું વજન ધણું વધેથી કાયમજ રહેતું હતું. કસરત અને “બાય” વગેરે ક્રિયા-શરૂ થતાં ખોરાક પછુ પૌષ્ટિક લેવાય છે જેથી વિગતીય દ્રવ્ય બહાર નિકળી ગયું ન હોત તો વજન કમી થવા બીલકુલ સંભવ નહોતો. અંદરો ઉપર લોહીનો ભાગ પુષ્કળ વધેલો જણાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા ને યુવાવસ્થાને જલદી પ્રારબ્ધવામાં મુખ્ય સાધન મુખાકૃતિ છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ગાંઠ ઉપરનું માંસ જતું રહે છે, ગાંઠ બેસી જાય છે અને તે જગ્યાએ ખાડા પડે છે. ખીજું આંખની નીચેના ભાગમાં અને નાકની આજુબાજુ પણ તેજ સ્થિતિ માણુમ પડે છે એટલે આપણે ગમે તેવાં વસ્ત્ર પહેરેલાં હોય તોપણ મુખાકૃતિ ઉપરથી વૃદ્ધાવસ્થા દેખાઈ આવે છે એટલે મુખાકૃતિ વિષે ચર્ચા જાય છે. શરીર ઉપર પણ તેવોજ ફેરફાર થાય છે. ચામડી રક્ષ અને હાડકાં બરડ થઈ જાય છે એટલે સ્નાયુ અને સાંધાના હલનચલનમાં વિશેષ આવે છે અને ચામડી ઉપર કરચોલી પડે છે. કોઈ અવયવ ઉપર રક્તમાંસ વધારે અને કોઈ અવયવ ઉપર ખીલકુલ કમી થઈ જાય છે તેથી તે અવયવ બેડોળ દેખાય છે. હાંત અને ડાઠો પડી જાય છે તેથી ગાંઠ ખાડા પડતાં વાણી પણ શુદ્ધ નિકળતી નથી. આ બધા ફેરફારો સાથે શરીરચક્રિત પણ કમી થઈ જાય છે, વાળ સફેદ થઈ જાય છે, નેત્રમાં વિગતીય દ્રવ્યનો વધારો થવાથી જોવાની ચક્રિત કમી થાય છે અને મગજમાં અને જ્ઞાનતંત્રીઓમાં પણ મૂત અણુઓના જગ્યાબંધ સંયમ થવાથી યુદ્ધિ અને સ્મરણ-ચક્રિતમાં પણ ફેરફાર થાય છે. અને “સાડી યુદ્ધિ નાકી” એ કહેવત પ્રમાણે મનુષ્ય જીવન ગંદન નકામું થઈ જાય છે. કદાપિ જીંદગી એશી નેવું કે સો વર્ષ સુધી લંબાય તોપણ તેવા જીવવા કરતાં મરણ હજાર ગણું દરજ્જે-સારું મણાય છે. મેં પણ સન. ૧૯૦૮ ના ઓક્ટોબર માસથી કસરત-કરવાની શરૂઆત ન કરી હોત તો એજ સ્થિતિમાં મુકાયો હોત. સવારના “નેચરલ યાય” પછી બ્યારે-આપણે વસ્ત્રની મદદ સિવાય શરીરને હાથેથી વતી-ધસી કોઈ કરીએ છીએ તે

વખતે શરીર એવું તો સુવ્રણું લાગે છે કે હાથવતી ધસતાં મનમાં અતિશય આનંદ થાય છે, અને શરીરને ઠંડી તો શિયાળાનો વખત છતાં જરા પણ જણાતી નથી. વળી શરીર ઉપરથી કોઈ વખત કપડાં ઉતારીએ છીએ તે વખતે શરીર ઉપર પવનની જે લહેર લાગે છે તેથી પણ વિલસણું પ્રકારનો આનંદ થાય છે. પરમકૃપાળુ જગદિશ્વરે મનુષ્ય જાતને આ શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિરની બહીસ કરેલી છે. એ દિવ્ય મંદિરને બહારથી શુદ્ધ અને પવિત્ર રાખવામાં આવે તો અરેખર પરમાત્માના પવિત્ર મંદિરમાં દાખલ થતાં જે આનંદ આપણને મહાન તીર્થોમાં ક્યા છે તેવા પ્રકારનો કાયમનો આનંદ આત્માને આ મનુષ્ય દેહરૂપી દિવ્ય મંદિરમાં થવો જ નોંધાયે. પરંતુ આપણે એ દિવ્ય મંદિરને ગંધાતા અને મલીન પદાર્થોનું સેવન કરી બ્રષ્ટ કરીએ છીએ. લસણ, દુગળાં જેવા ગંધાતા પદાર્થો તથા ચઢા, કોશી, કેકો, દારૂ, તાડી, લાંગ, ગાંજે, તમાકુ જેવાં અનેક પ્રકારનાં વ્યસનોથી તેને એવું તો ખરાબ કરીએ છીએ કે તે આપણને બોજારૂપ થઈ પડે છે, અને તે કારાગૃહની ગરજ સારે છે. આ શરીરમાં રહેલો જીવ કે જેને આ શરીર સાથે વિવક્ષુલ સંબંધ નથી છતાં તે માયાના પાસથી શરીરને પોતાનું માની આવા મલીન દેહમાં રહી સખ્ત મનુરૂપિવાળા કેદોની માફક શિક્ષા ભોગવે છે, અને તે શિક્ષાનું દુઃખ તેને શા માટે ભોગવવું પડે છે તેનો જરા પણ વિચાર તેને આવેતો નથી. કારણ જે પ્રકારના ખાનપાનનું તે સેવન કરે છે તે પ્રમાણે તેની સુધ્ધિ થાય છે. અને ઇન્દ્રિયોનો તે દાસ બની ગયેલો હોય છે. જેથી ઇન્દ્રિયો ઉપર તેની જરા પણ સત્તા ચાલતી નથી. અને બાહ્યવસ્થાથી શુભ સંસ્કારો મળેલા હોવાથી હું કુરાચરણના પંથે ચઢેલો નથી. તેમજ કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન કે અયોગ્ય ખાનપાન કરવા તરફ મારી વૃત્તિ જતી નથી. જેથી વાતાવરણના ફેરફારોથી થતા રોગ રૂપી દુઃખલા સામે હું મારા દેહરૂપી દિવ્ય મંદિરનું રક્ષણ કરી શક્યો છું. પરંતુ એટલી વાત તો ખરી છે કે કામના અત્યંત વ્યવસાયને લીધે કુદરતી નિયમનો ભંગ કરી વ્યાયામ કે કસરત કરવાનું, સારી નોકરી અને વજીલાતમાં બેઠાયા પછી સુષી દોષેલું હતું. એટલું જ નહિ પણ કુદરતના કાયદાના અંતરને લીધે ખાટાં, તીખાં, તમતમાં અને સ્વાદિષ્ટ બોજન ઉપર પ્રીતિ હોવાથી તેનું સેવન કરવામાં આવતું હતું. અને કામની ઉતાવળ અને વખતના સંકેતોથી જમતી વખત સર્વજીક્રિયાનો ત્યાગ કરી આઠ કે દશ મિનિટમાં બોજનનું કામ પુરું કરવામાં આવતું હતું. આ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી તે સુન્દાની શિક્ષા મારે ભોગવવી પડી હતી. અને લાંબા વખત સુધી અતિસાર કે સંગ્રહણી જેવું દર્દ ભોગવવું પડ્યું હતું. બીજા કેટલાક કુદરતના નિયમોનું પાલન તે વખત પણ થતું હોવાથી એ વ્યાધિ હોવા છતાં હું મારું દરરોજનું કાર્ય કરી શકતો હતો અને અસક્ત થયો નહોતો. જોઈએ રોગ પણ કુદરતી ઉપચારથી જ નાશ પામ્યો હતો. તે ઉપચાર સવારનું પ્રાતઃસ્નાન અને ખેરાળુ ગામમાં લગમગ એક મેલ ઉપર રૂપેણ નદીને કિનારે શ્રી મહાકાળેશ્વર મહાદેવનું પ્રાતઃકાળનું પૂજન હતું. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે પ્રમાણ કરતાં વધારે ખેરાક લેવાથી હોઝરીને હાડ કરતાં જોઈએ મહેનત એ ખેરાક પચાવવામાં પડે છે. જેથી વગર જરૂર જીવનજીનો વ્યય થાય છે. સાંપ્રતકાળમાં લોકોની એવી સમજ થઈ ગયેલી જણાય છે કે, જેમ વધારે ખેરાક ખવાય તેમ વધારે ખજ આવે; પરંતુ એ સમજ તદ્દન બૂલબેરેલી છે. યોરો ખેરાક લેવામાં આવે પરંતુ જે સર્વજીક્રિયા બરાબર થાય તો તે ખેરાક વધારે પોષણ આપે છે. ખેરાકની સર્વજીક્રિયા બરાબર ન કરવાથી દાંત અકાલિક થઈ જાય છે. દાંત ને ઢાંઢો પડી જવાથી ખેરાક ચવાતો નથી જેથી પાચનક્રિયાનું કામ અવ્યવસ્થિત થાય છે. શરીર દુર્બળ થતું જાય છે અને પરિણામે જીંદગીનો અંત આવે છે. સર્વજીક્રિયા તરફ બેદરકારી બતાવવાથી અને પણ એ અનુભવ થયો હતો કે જમણી ખાણની ઢાંઢો દાલો

ગઇ હતી અને તે દાઢવતી ખોરાક ચવાતો નહોતો અને નીચે તથા ઉપરની એક દાઢમાંથી એક એક કડકો વગર ધન્ય એ નીકળી ગયો હતો. ઉપરની દાઢ સપાટીથી નીચે આવી હતી પરંતુ શેકલા ચણા, શેરડી અને સાંજના વાળમાં કાચી મગફળી, પલાળેલા કાચા ધડ, દાઢ વગેરે “સનકુક કુક” લેવાથી એ હાલતી દાઢો બંધ થઈ ગઇ અને અલારે સાઠ વર્ષની ઉંમરે કઠણમાં કઠણ પદાર્થ નિર્ભય રીતે ચાવી શકાય છે. જેથી ખાત્રી થાય છે કે દાંત ને દાઢો હવે કેટલાક વખત સુધી એ નિયમનું પાલન થશે તો ટકી રહેશે. સાંપતકાળમાં એવી કઈ દવા હાલના શોધકોએ શોધી કાઢી છે કે જે દવા હાલતા દાંત કે દાઢોને બંધ કરે ને તે દાંત ને દાઢોથી કઠણ પદાર્થ ચાવી શકાય ? કુદરતી નિયમના મંગથી બીજું નુકશાન એ થયું છે કે વાળનો કેટલોક ભાગ સફેદ થઇ ગયો છે. લોકમાન્ય નિયમ મુજબ વાળ સફેદ ઉત્તરાવસ્થામાં થઇ જવા એ પણ વૃદ્ધાવસ્થા ને મૃત્યુનું આમંત્રણ છે. પરમાત્મા જે કરે છે તે સારા માટેજ કરે છે એમ માનવું એ વધારે લાભકારક છે. ગત જન્મના કે આ જન્મના કર્મનુસાર ડો. મંજુલાલ સન ૧૯૦૮ ના જાનેવારી માસમાં ધન્વન્તરિ માસિકને જન્મ આપી દેખુવારી માસમાં પ્લેગના વ્યાધથી પંચવને પામ્યા. તેમના મરણુપી એક કારી ધા અનેક ઉપાયોથી ન રૂઝી શકે તેવો લાગ્યો. પરંતુ અકચણ ને દુઃખો હમેશાં મનુષ્યજાતને ઉત્તરિના માર્ગમાં આગળ ચલાવવાજ આવે છે. આવા પ્રસંગે મનુષ્ય જે દિગ્ગત હારી જાય છે તો તે ઉત્તરિકર્મમાં પાછો હરે છે. ડો. મંજુલાલના મંદવાડના દિવસોમાં સારા અનુભવી અને વિદ્વાન ડાક્ટરોની સલાહ ને સારનાર હતી છતાં સખજો પ્રયત્ન વ્યર્થ ગયો હતો. તેમના મરણના પ્રસંગેજ અમને ઘોર નિદ્રામાંથી જાગૃત કરેલા છે. આવા વિકટ પ્રસંગે દવાઓ કેટલી થોડી અસર કરે છે તે દરેક માણસના જાણવા બહાર નથી. જે દવાઓ આવા બધાં પ્રસંગે બરાબર અસર કરતી હોત તો આટલાં બધાં યુવાવસ્થામાં મરણ નીપજે છે તે ચાતજ નહિ. આવા વખતે તો વૈધ ડાક્ટર કે લોકો એમજ કહે છે કે “ભાઇ દુડીની કંઈ જુદી નથી. પહાડ ફારી જાય તેવી દવાઓ આપી છતાં કંઈ અસર થઇ નહિ.” વાત પણ ખરીજ છે કે બ્યારે શરીરમાંનું જીવનજળ તદ્દન નાશ પામ્યું હોય તેવી વખતે દવાઓ આવેલા રોગોનો કેવી રીતે પરજાય કરી શકે ? ધન્વન્તરિ માસિકના અંગે સંખ્યાબંધ પુસ્તકો ને માસિકોમાં ઉત્તમ જાતના ચાલુ જમાનામાં થતી શોધોના લેખો મારા વાંચવામાં આવે છે, તેથી મારી ખાત્રી થઇ છે કે એવિઝક સુદૃઢ સુધી જીવન ટકાવી રાખવા સાથે શરીરમાં જીવનજળના પુરતા જથ્થો સંગ્રહ કરી રાખવો જોઈએ. જીવનજળનો આધાર શરીરની નિરામયતા ઉપર રહેલો છે. શરીર નિર્ભય રાખવા માટે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય ન થાય તેને માટે પુરતી સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. શરીરમાં બ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યો જથ્થાબંધ ભેગાં થાય છે ત્યારે અનેક જાતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે વ્યાધિઓ ઉપર સખત અને વિષમય દવાઓ કરવામાં આવે છે તો રોગનાં ચિહ્નોને તે દવાથી દે છે અને કાચલાઉ આરામ (Temporary relief) જણાય છે. પરંતુ કેટલાક વખત પછી ફરી તેજ રૂપમાં અથવા બીજા રૂપમાં એ રોગ દેખાય છે. જે કાયમને માટે રોગમુક્ત થવું હોય તો (Permanent relief) કુદરતના નિયમનું પાલન કરવુંજ જોઈએ એમ મને લાગ્યા વખતના વૈદકના અનુભવથી જણાયું છે. મારા વિચારો બલે મારા ધધાભાઈઓને પસંદ હોય કે ન હોય તો પણ મને જે સસ લાગ્યું છે તે હું લખું છું. લોકો કહે છે કે “આવી સાડી ને જુદી નાહી” એ કહેવત મને તો સસને બદલે અસસજ માણુમ પડી છે. પાંચ વર્ષ પૂર્વે મને જે જ્ઞાન હતું તેના કરતાં આજ સાઠ વર્ષની ઉમરે દશગણું વધુ જણાય છે. ત્રણ વર્ષની સુદૃઢમાં મારા શરીર ઉપર જે જે ફેરફાર મને માણુમ પડે છે તે જોઇ મને આનંદ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ મારો હિસાબ વધતો જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં માણુસને જે નિર્ભયતા જણાય છે તેમાંની

કોઈ પણ નિર્બળતા અને જીજ્ઞાસી નથી. હું પચારીમાંથી ઉઠું છું કે ઉત્સાહ સાથે સુવા ઉઠવાની, પછી ઉઠવા બેસવાની, પછી મગદળાયા ફેરવવાની, તે પછી નેચરલ બાય લેવાની, તે પછી એક આકાશાકાશ કે લોહાના આરને હાથવતી પકડી લટકવાની, બાદ પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી લંબાવાય તેટલા હાથ લંબાવવાની, તે પછી પેટના નીચેના ભાગ તરફથી થસન ક્રિયા કરવાની અને સેન્ટોએ બતાવેલી આંતરક્રિયા બળવાન કરવા સુધી જઈને પગ ઉંચા કરવાની (Raising of the Feet) ની કસરત, અને ચરીરને કબાન માફક ગોળ વાળવાની કસરત હું કરું છું. “બાથ” લીધા પછી આખા ચરીરને હાથેળીવતી ધસી કોર કરવા પછી તે એટલું તો સુવાળું થાય છે કે તેને મખમલની ઉપમા આપી શકાય. એવા ચરીર ઉપર હાથેળીવતી ધસતાં જે આનંદ જીણાય છે તે અવર્ણનીય છે. સવારે ઉઠ્યા પછી આ કસરતોમાં મારા બે કલાક જાય છે. તે મને અત્યંત આનંદદાયક લાગે છે. આ બધી કસરતો હું એક કાચના મોટા આપના સામે ઉભા રહી કરું છું. કસરતથી આખો દિવસ ને રાતે કંઈ વાગે હું થયન કરું છું, ત્યાં સુધી માફ મન પ્રસન્ન અને ઉત્સાહી રહે છે ને સતન પંદર કલાક સુધી હું ફરેશન કામ કરું છું, છતાં મને જરા પણ શ્રમ જીણાતો નથી. પચારીમાં સૂતા પછી લગભગ પાંચજ મિનિટમાં મને નિદ્રા આવે છે. એવો કોઈ દિવસ જતો નથી કે જે દિવસે મને નિદ્રા આવવામાં અટકાવ થયો હોય. ઉંચેથી લટકવાની કસરતથી ચરીરની ઉંચાઈ વધે છે એવું ન્યારે મેં વાંચ્યું ત્યારે મને એવો વિચાર આવ્યો કે પચીસ વર્ષની વય પછી બાગ્યેજ તેમ બની શકે! તો પણ એ વાતની સત્યતા માટે મેં પ્રથમ દિવસે પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી બની શકે તેટલી ઉંચાઈ ઉપર હાથ લેઈ જઈ બીંત ઉપર નિશાન કરી રાખ્યું. લગભગ દોઢ મહિનાની એ કસરતથી હું દોઢ ઇંચ વધારે ઉંચાઈએ પહોંચી શકું છું. કારણ મેં પ્રથમ દિવસે જે નિશાન કરી રાખ્યું હતું તે ઉપરાંત થોડે થોડે વધારે થતાં દોઢ ઇંચની ઉંચાઈએ મારા હાથનાં આંગળાં પહોંચી શકે છે. સાઠ વર્ષની વયે ગમે તેવી માત્રાથી પણ આ પ્રભાવે ઉંચાઈ વધી શકે? કસરતને લીધે ખોરાકનું સાફ પાચન થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ હું પંદરત્રીસ વરસની ઉંમરે ચાલતો હતો તે વખતે મારા પગમાં જે બળ આસવામાં હતું તેવું બળ જીણાય છે. આ મારા લેખમાં લખેલા અનુભવો બિન અનુભવીને હવાના કિલ્લા કે શેખસદશીના વિચાર સરખા લાગશે. પરંતુ મને બે ત્રણ વર્ષ ઉપર જેણે જોયો હશે તે માણસ તો મારા ચરીર ઉપર થએલા ફેરફાર હાલ જોઈ શકે તેમ છે. મને હુંક મુદતમાં થએલા અનુભવથી હું કહી શકું છું કે જુદાવસ્થા એ કુદરતી નથી પણ અકુદરતી છે. અને મનુષ્યજનન જુદાવસ્થાને, રોગને, કે મૃત્યુને પોતાને હાથેજ આમંત્રણ કરે છે. કુદરતી નિયમના પાલનથી દૂરી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. અને જે અનુભવ થયા છે તે મેં આ લેખમાં લખ્યા છે ને હવે પછી થશે તે પ્રસંગોપાત લખીશ.

—

ઔષધોમાં વપરાતી કેટલીક વસ્તુઓના સંબંધમાં
ખુલાસો થવાની જરૂર.

(લખનાર-વેદ ધીરજીરામ દલપતરામ સુરતવાળા.)

મહેરજીના ધન્વન્તરિના તંત્રી મહાશય,

આપનું માસિક હવે પાંચ વર્ષ પુર્ણ કરી છઠ્ઠા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે, તે જોઈને અત્યાનંદ થાય છે. આપનો પ્રયાસ દેશી વૈદની દૃઢતા સુધારવાનો છે. અને તેને માટે આપ બારે પરિશ્રમ

ઉઠાવો છે. ધધિર આપને સંપૂર્ણ રૂતેહ આપશે, એવી મારી તે જગન્નિયતા પ્રતિ પ્રાર્થના છે; આપના ઉપદેશથી: અને ધધિરની સંપૂર્ણ કૃપાથી આયુર્વેદનો પુનરોદ્ધાર થવાનો સમય નિકટ આવતો જાય છે, કારણ કાનપુરમાં વૈદક સમ્મેલન ભરાઈ ગયું; મુંબઈમાં ભરવાની તૈયારીઓ થઈ રહી છે, તેમજ સુરતમાં પણ વૈદસભા સ્થાપન થઈ છે અને અન્ય સ્થળોએ પણ આપણા ધધાદારી બંધુઓ જગતિમાં આવ્યા છે. જેથી ધધિર કરશે તો દિનપરદિન દેશી વૈદની સ્થિતિ સુધરતી જશે. હવે મૂળ વાત એ છે કે દેશી વૈદામાં કેટલીક વસ્તુઓ એવી છે કે તે મળતી જ નથી; તેમજ કેટલીક વસ્તુઓ હાલમાં વપરાય છે તે ખરી છે કે કેમ? એવી શંકા ધણીઓને થાય છે. માટે તેવી બાબતો વિશે આપના પત્રમાં ચર્ચા કરવામાં આવે તો આપનો તેમજ બીજા અનુભવી વૈદ્યરાજોનો અભિપ્રાય પ્રસિદ્ધ થવાથી ધણી વસ્તુઓના સંબંધમાં ખુલાસા થાય. જેથી ફરકને લાભ થાય અને આયુર્વેદનું એક અંગ ધીરે ધીરે મજબૂત થતું જાય. માટે નીચે લખેલી વસ્તુઓના સંબંધમાં ખુલાસો થવાની જરૂર છે, તે આપ તેમજ અન્ય વિદ્વાન વૈદ્યરાજો તરફથી થશે એવી આશા છે.

૧. કલખાપરી-આ વસ્તુ દેશી વૈદકમાં ધણી વખત એ વપરાય છે અને જગતમાં ગાંધીને ત્યાં જે અઢી અને શેર વેચાય છે. એ વસ્તુ સુવર્ણ માલતી વસંત જેવી મોઢી દવામાં મોટે ભાગે વપરાય છે, તેમજ બીજા ઔષધોમાં પણ આવે છે. એની બનાવટ મટોડીમાંથી થાય છે. અર્થાત્ મટોડીને કેળવીને નળીયાની માફક બઢીમાં કુંભાર સોડો પકવે છે, અને તે અમદાવાદ અને તેની આજુબાજુમાં અને છે. હવે શંકા એ થાય છે કે, શું આજ કલખાપરી ખરી? આ બાબત ધણી વૈદોને પૂછ્યું તો કેટલાકે હાલ મળે છે અને વપરાય છે તેજ વાપરવાની ભલામણ કરી, તો કેટલાકે મારા જેવા શંકાશીલ દેખાયા. અને વળી કેટલાકે ખાપરીયું (જસતનાં ફૂલ) વાપરવાની ભલામણ કરી. હવે આ બાબતમાં વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યરાજોનો અથવા કોઈ રસવૈદના શું અભિપ્રાય છે તે પ્રસિદ્ધ થવાથી સમજશે. કારણ મોટી સુવર્ણ જેવી મહત્વવાન વસ્તુની સાથે આ એક જાતની મટોડીની બનાવટ નાંખવામાં આવે એ અસંભવ છે. માટે ખરી વસ્તુ શું છે તેનો ખુલાસો થાય તો ધણી માણસોની શંકા દૂર થાય.

૨. તાલીશપત્ર-આ પત્રને બદલે ધણી માણસો તમાશપત્ર વાપરે છે. કારણ તાલીશપત્ર જગતમાં મળતું નથી. ઔષધિકોશમાં એનું નામ ધાત્રીપત્ર છે. જેથી ધણી વૈદો આમળાના પત્ર વાપરવાની ભલામણ કરે છે. કારણ આમળાનું નામ ધાત્રીફળ છે. હવે શંકા એ થાય છે કે ખરી રીતે તાલીશપત્ર કોને કહેવાં અને તેને ઠેકાણે શું વાપરવું તેનો ખુલાસો થવાની જરૂર છે. એટલું જ નહિ પણ એ વસ્તુ મળે છે કે નહિ, અને મળે છે તો ક્યાં મળે છે. વગેરે. ખુલાસો કોઈ અનુભવી વૈદ્યરાજ કરશે તો મોટા ઉપકાર થશે.

૩. વાંસકપુર-આ વસ્તુ પ્રસિદ્ધ છે. જગતમાં સઘળા ગાંધીઓ વેચે છે, અને તેને ત્યાંથી લાવીને આપણે સઘળા વૈદો વાપરીએ છીએ, પરંતુ અસહ માલ મળતો નથી. બનાવટનો મળે છે જેથી ફાગદો બરાબર થતો નથી. વાંસકપુર વાંસમાંથી નિકળે છે. એ વાત સઘળા જાણે છે અને તે સીંગપોર તરફથી આવે છે. તેને કેટલાક ગાંધી સોડો બઢીમાં પકવીને પછી વેચે છે. ખરી રીતે વાંસકપુરને બઢીમાં પકવવાનું કોઈ જગ્યાએ લખેલું નેવામાં આવતું નથી. પરંતુ ગાંધી સોડો વખતે કોઈ જાતનો બેળસેળ કરવાને ખાતર પકવના હશે; કારણ આપણા જુનાત, દક્ષિણ વગેરેમાંથી પણ વાંસનાં જાળાં કાપી તે વાંસને ફાડતી વખતે તેમાંથી વાંસકપુર નિકળે છે. પરંતુ તે જરા અંખા રંગનો હોય છે અને રહેલાઈથી પટાઈ નથી જાય છે; પરંતુ આવો જગતમાં ખીલવો

કલ વેચાતો નથી. બજારમાં તો ઉપર લખ્યા મુજબનો સંગોપોર તરફથી આવેલો અને ગાંધી-ઓએ કોઈ જાતનો ભેળસેળ કરી બહીમાં પકવેલો ખનાવરીજ વેચાય છે. માટે આ બાબતમાં પણ ખરો ખુલાસો થવાની જરૂર છે. કારણ આપણી દેશી દવાઓમાં એ પુષ્કળ વપરાય છે માટે એને પકવવાની જરૂર છે કે નહિ? બજારમાં આપણે ગમે તેટલો વધુ ખાવ આપીએ તોપણ ખરો વાંસકપુર મળવો કઠણ પડે છે, જેથી નહિ છુટકે બજારમાં મળતોજ વાપરવો પડે છે. માટે ખરો વાંસકપુર છે કે ખોટો છે તેની પરીક્ષા કેવી રીતે કરવી તે કોઈ અનુભવી વૈદરાજ પ્રસિદ્ધ કરશે તો આપણા ધંધાદારી બંધુઓને મોટો લાભ થશે. આવી ખીજ ધણી બાબતો લખવાની છે તે અવકાશે લખતો રહીશ.

મનની તન ઉપર થતી અસરો.

(લેખક-શંકરલાલ મગનલાલ બ્યાસ. મુ. નાંદેદ.)

બધાં સુધી દરેક માણસનું તન (શરીર) જીવમય હોય છે ત્યાં સુધી મન તેની સાથે ને સાથેજ રહે છે. એટલે મનને શેઠ ગણીએ તો સાથે તનરૂપી આકર હાજરજ હોય છે. મન જે જે હોય કાપે કરવા વિચાર કરે છે તે કાપે વૃત્ત યા ધડી રહીને મનના હુકમ પ્રમાણે તન કરવા તૈયાર થાય છે.

જો એમ છે તો મન જે આપણે પસંદ કરી રોગને નિર્મૂળ કરવા લાયક ગણીએ તો તન તેજ આજ કરી ભયંકર રોગથી પણ મુક્ત થયા શિવાય રહેશે નહિ. (મહાન યોગી મહાત્માઓની વાત બાદ કરતાં સામાન્ય મનુષ્યોનું મન પદાર્થો એટલે દવાઓના શુભ બદલવા સમર્થ થઈ શકતું નથી. દરેક પદાર્થમાં અમુક અમુક શુભ સ્થિતિ કર્તાના અભિ પ્રભાવ સંકલ્પ બળથી આવેલા છે, તો તેવા શુભોમાં ફેરફાર કરવા માટે ધ્વનિના નેટહુંગ કે તેથી પણ વધુ મનોબળ જોઈએ. તાંત્રી.)

અમુક વૈદ આ ડોક્ટરની દવાથીજ ફાયદો થશે! એમ મને ચોક્કસ કહ્યું; તો પછી તેજ વૈદ યા ડોક્ટરની દવા શિવાય બીજા હાજરોની ખરી જડીબુટ્ટીઓ પણ દરદીને નિરોગી કરવામાં સમર્થ નજ નજીવી.

દવા-દાર દરેક ઉપર કાંઈ પણ અસર કરી શકનાંજ નથી; એમ જો મને સિદ્ધ કર્યું તો હાજરો દવાઓથી પણ તનને લેણબાર ફાયદો થશે નહિ.

કોઈ બ્યાનક જગ્યાએ ઓશિંતો અનુભવો માણસ જઈ એક ને અંધારી રાત્રે નાનો અંખરાવાળો છોડવો દેખે પણ બહીને લેવું અતઃકરણ કમુલ કરશે કે આ તો ભૂત યા પ્રેત છે, તો જરૂર તેના મનની દૃઢ કષ્ટતાઓ તેના તન મન ઉપર અસર કર્યા શિવાય રહેશેજ નહિ.

શરીરમાં રહેજ ગરમાવો જણાય પણ મને કમુલ કર્યું કે આજે તો તાવ આવ્યો છે, તો જરૂર તન ઉપર તાવનાં વધુ ચિન્હો જણાયા શિવાય રહેશેજ નહિ.

ઉષાડા શરીરે તડકામાં ફરીને આવ્યા કે મને કમુલ કર્યું કે આજે તાપમાં ઉષાડા ફરવાથી છુકે લાગી, તો અવશ્યે તનને છુકે લાગ્યા શિવાય રહેશેજ નહિ.

યુવાનોમાં કેટલાકોને સ્વપ્નમાં ધાતુપાત થાય છે, ત્યાં પણ મન સાથે તન હાજર રહી વિષય-વાસના જાગ્રત કરી વીધે સાવનું પરિણામ નિપજાવે છે.

કેટલાક દરદીઓના દરદનું પ્રમાણ યોડાજી દિવસમાં વધી જવાનું મુખ્ય કારણ-વારે વારે અરેરે! હું હવે ખરી જાણ! મારે આ દુનિયાને હવે ત્યાગ કરવો પડશે! વગેરે વગેરે અને-કાનેક મનના ખોટા વિચારો તેજ છે.

ફક્ત સીધી ચણેલી બીંતપર આસનાર પોતે હું આ છોડેથી પેલે છેડે સીધો પહોંચીજ નજીક એવી દૃઢ કલ્પનાવાળો આરપાર નજીક શકે છે. ને હું તો પડી નજીક મારાથી શી રીતે જવાય! એવી લુલ્લી આશાઓવાળો માણસ કદી પણ પાર પામી શકતો નથી, ને ઉલટો વચ્ચેજ પડી નજીક પોતાના શરીરને હાનિ કરે છે.

ધણાક ઝેરી પ્રાણીના ઝેરને ઉતારનાર કે એવાજ ખીખ મંત્ર તંત્રવાળાની પણ શાખ પહેલી હોય છે કે તેનાથી તો અવશ્યે તે કામ બનશેજ. આને લીધે ધણાક દરદીઓ આવતતિ વારજ કહે છે કે મને તો ફાયદો થયો. શું આ પણ મનની દૃઢ કલ્પના નહિ તો ખીખું. શું?

વળી દિશાએ જવા માટે મનને વિચાર થયો એટલે તનને લાગણી થયા શિવાય રહેતીજ નથી. દર પ્રદેશનાં જોએલાં કે સાંભળેલાં સ્થાનાંનું મન ચિન્તવન કરે છે ત્યારે પણ જાણે તન તુરંતજ તે સ્થાનો નજરે નિહાળતુંજ ન હોય! તેવો ભાસ થયા વગર રહેતોજ નથી.

ભાઈઓ! આવાં ને આવાં ધણાંક ઉદાહરણો આ વાતની સત્યતાના સ્થબો મળ્યું કરવાને મળી આવે તેમ છે, પરંતુ ફક્ત તેવાંજ દષ્ટાંતોથી આપણને શું લાભ છે? કહેવાનું માત્ર એટલુંજ છે કે મન જે જે સિદ્ધાન્તો નક્કી કરી બેસે છે તેજ પ્રમાણે તનને અસર થયા શિવાય રહેતીજ નથી, એ વાત નિઃસંદેહ છે.

તો હવે મારે જણાવવું જોઈએ કે પ્રીય વાંચક! આપ વેદરાંજ હશે તો આપની દરકોઈ દવા આપના દરદીને આપતા પહેલાં “આ દવાએ ધણાંક ભયંકર દરદીથી દરદીઓને મુક્ત કર્યા છે.” વગેરે વગેરે ઔષધિ ગુણો દરદીને જણાવી; “આ દવા તને ફાયદો કર્યો શિવાય રહેશેજ નહિ.” એ વાક્ય તેના આંતર મનમાં બરાબર ઠસાવ્યા શિવાય કદી પણ દવા આપશો નહિ. કારણ તેથી દરદીને મંદ ફાયદો નથી ને ઉલટું “હીક છે ધણીએ દવાઓ ખાધી, તેમં આએ જોઈએ તો ખરા, ગુણ થયો તો હીક નહિ તો ખીજ.” આ વાક્ય દરદીના મનમાં વિચારાઈ તન સાથે ગાઢી અસર કરી, તે દરદી દરદી વિમુક્ત થવાને અશક્તજ જાણેવો.

ફક્ત વેદરાંજે માટે નહિ પણ ખીખ ભાઈઓને પણ જણાવવાનું કે અતિથય ચિંતા, ભય વગેરેથી “કોઈ મહાન દુઃખ મને પ્રાપ્ત થયું છે.” આવો વહેમ શરીરમાં પેસી જાય ને દિવસે દિવસે રહેજ રહેજ પણ વધુ દરદ જણાઈ તેની જિદ્દિ થવા પામે તો ચોઆયોગ્યનો વિચાર કરી દરદ થવાનું કોઈ સમજા કારણ નજીક હોય! તો “હું સુખી તથા નિરાગી છું” એવી ને એવી દૃઢ કલ્પનાઓ ખરા અંતઃકરણથી યોગ્ય ઉદાહરણ સાથે મનને સચોટ લગાડવી. આ એક ઉપ-યોગી ને ખરાજ ધ્યાનજ હોવાનું સિદ્ધ થયું છે.

મને પોતાને જ માસથી કદ થયો તેથી મને એવો વહેમ હતો! કે રે! મને ક્ષય થશે કે શું? ધણાક વેદરાંજને પૂછતાં સર્વે કોઈએ ‘તમે નિરાગીજ છો.’ આ પ્રમાણે જવાબ આપી મારા મનની ખાત્રી થવાના ટેકા દઈ મને મારા મન સાથે ખાત્રી થવામાં મદદ કરી, તથા હું પણ દરોજ કસરત કરવા સુકતોજ નાહ હોવાથી અને એવાજ ખીખ કુદરતી નિયંત્રોને અનુસરતો હોવાથી મને પણ મારા અંતઃકરણ સાથે પક્ષી ખાત્રી થઈ, કે ‘હું નિરાગીજ છું.’ આ મારી પક્ષી ખાત્રીથી હું આજ એક માસથી તદન નિરાગી થયો છું. મને હવે કદની અસર લગારે નહિ હોવાથી ક્ષયનો મારો જીવો વહેમ તદન જતો રહ્યો છે ને મારુંજ ઉદાહરણ સર્વ ભાઈઓ આગળ મુકવા હું બાગ્યશાળી થયો છું.

નહેર ખખરોનું જુઠાણું.

(લેખક:—ત્રી.)

વહેપારી લોકો અને તેમના એજન્ટ પોતાનો માલ ખપાવવા માટે સખ્યાબંધ નહેરસોતો છપાવે છે અને તેવી નહેરસોતોમાં પોતાના માલનાં હદબહારનાં વખાણ કરે છે તે એટલે સુધી કે આખી દુનિયામાં પોતાના માલ જોવો ખીજ કોઈ કંપનીનો કે વહેપારીનો માલ નથી, તે તે સસ્તો અને ટકાઉ તથા ક્ષાયદાકારક પણ નથી. યોગ્ય વર્ધી વહેપારીના એજન્ટ કે ગુમાસ્તાઓ આગામી ચાલતાં ગમે તે કબ્જામાં હોય ચર્ચ પોતાના માલનાં બધાં કુત્તવા લાગે છે, તેમજ નહેર સસ્તાઓ કે ગરીબોને નાકે હોવા રહી છતાંદાર બાપણ પોતાની કંપનીના માલ સંખ્યાબંધ આપવા લાગે છે એટલે લોકોનાં યોગદાનમાં તે સાંભળવાને ભેગાં ધાય છે. અને મોળા લોકો તેવા બાપણની વાક્યાતુરીની મોહ જાળમાં ફસાઈ પૈસા આપી તેવો માલ ખરીદ કરે છે. આવા લોકો પોતાના બાપણની દરમ્યાન કોઈ સવાલ પુછે કે બોલવા જાય તો તેનું જરા પણ ન સાંભળતાં તે ખીજને પણ સાંભળવા દેતા નથી. પોતાનો રજીસ્ટ્રારનો નાદ ચાલુ રહેવા દે છે એટલે પૈસાના ગાજરની તલુકી જેવા નાદને કાંજ સાંભળે! આવા બાપણ કરનારાઓ કેટલા બધા દુરાચારી હોય છે, તેનો એક રમુજ દાખલો ત્રીજે લખાણે છીએ.

એક સેલમ નામનો માણસ શીવવાના સંચાવાળી કંપનીનો અતિ દુરાચારી એજન્ટ હતો. તે એક ગૃહસ્થના પર આગળ ગયો ત્યાં ધરતી શેઠાણી અને કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ બેઠેલી હતી. ત્યાં જઈ પોતે પોતાના શેઠની કંપનીના શીવવાના સંચાઓનાં હદબહારનાં વખાણ કરવા લાગ્યો. શેઠાણી વચ્ચે કહેવા જતાં હતાં કે “અમારે ખીજ સંચાની જરૂર નથી. અમારે ત્યાં શીવવાનો એક ઉત્તમ જાતનો સંચો છે.” પરંતુ તેને આટલા શબ્દોએ એજન્ટ પૂરેપૂરા બોલવા દીધા નહિ અને ખીજને સાંભળવા પણ દીધા નહિ; કારણ કે પોતાના શેઠના સંચાનું નકામું ટાપણું તે વગર અટકે કચી જતો હતો. આખરે કેટલાક વખત સુધી બાપણ આપી તે બોલતો બંધ રહ્યો કે તરતજ તેણે પેલી શેઠાણીના હાથમાં એક ફેરબેજ અને લપકાદાર છાપેલું કાર્ડ મુક્યું. જે કાર્ડમાં શીવવાના સંચાનાં હદબહારનાં વખાણ હતાં. તેમાં એમ પણ છાપ્યું હતું કે “શીવવાના સંચા બનાવનારી બેલેન્ગ અને કંપનીનો હું એજન્ટ છું, મારું નામ સેલમ છે. અમારી બરાબરી કરી શકે એવા દુનિયામાં કોઈ પણ કંપનીના સંચા નથી તેથી અમારી કંપનીના સંચા જગપ્રસિદ્ધ છે અને તે ખરીદ કરવામાંનીલ દરવી એ તદ્દન સુખાંધ બરેલું અને પાછળથી પસ્તાવા જેવું છે. એ વાત તમને હું સાબીત કરી આપવા તૈયાર છું.” તે પછી સંચા મંજૂર લાંબુ વિવેચન કર્યા પછી લખ્યું હતું કે “કદાચ તમે એમ કહેશો કે મને સંચા ઉપર કામ કરતાં આવડતું નથી તો તે તમારી ફલીલ નકામી અને ટકી શકે તેવી નથી, એમ હું તમારી દયા મિનિટમાં ખાતરી કરી આપીશ અને હું તમારી પાસે આવતા સુધવારે સવારના દસ વાગતાં આવીશ.”

પછીના સુધવારે જ્યારે પેલા એજન્ટ શેઠાણીની પાસે આવ્યો તે વખતે શેઠાણીના મકાનનો આગલો દરવાજો બંધ હતો. પેલા એજન્ટ પોતાના આવવાની ખબર એક વિનંતીક બટન દબાવી શેઠાણીને આપી કે તરતજ એક છ કુટ ઊંચા કદાવર માણસે અંદરથી મકાનનો દરવાજો ઉઘાડ્યો અને ચાલિયો. કહ્યું કે “હું ધારું છું કે આપ શીવવાની કંપનીના એજન્ટ છો!” પેલા એ જવાબ આપ્યો કે “હા, હું ગમે અઘવાડીએ અહિં આવ્યો હતો” અને એટલું બોલતાની દર-

મ્યાન પેલા કદાવર માણસે પોતાનું બાપણ કપાટાખંધ આપવાની શરવાત કરી:—“હું ધારું છું કે તમે મને નથી જાળખતા ? હું બેરી અને કીપ મી (Bury and Keep me) (દાટો અને મને રાખો) એ નામની કંપનીનો એજન્ટ છું. અમારી કંપની જેવાં મહાંને પહેરાવવાનાં ને ચોરાડવાનાં કદનોતી ખરાબરી આખી દુનિયામાં કોઇ કંપની કે વહેપારી કરી શકે તેમ નથી. આવાં ઉત્તમ જાતનાં કદનોતોનાં નીલાત એક પણ કદન ખરીદ કરવામાં હીલ કરવી એ અત્યંત મુશીબ ભરેલું અને પાછળથી પરતાવા જેવું છે એ હું તમને દશ મિનિટમાં સાબીત કરી આપવા તૈયાર છું.” આ સાંભળતાં પેલી શીવવાની કંપનીનો એજન્ટ તો હીમ્મટન જતી ગયો ને જરા પાછો હઠ્યો; પરંતુ પેલા કદાવર માણસે પોતાનું બોલવું આલું જ રાખ્યું કે, “કદાચ તમે એમ કહેશો કે મારે કદનની જરૂર નથી પણ આ તમારી દલીલ ટકી શકે તેવી નથી. હું તેનો નીકાલ દશ મિનિટમાં જ કરી આપું છું.” એટલા શબ્દ સાંભળતાં જ પેલી શીવવાની કંપનીનો એજન્ટ ત્યાંથી વગર બોલે ચોખ્ખા જણી ગયો.

તુલસીનો ઔષધરૂપે ઉપયોગ.

(લેખક:—કૃષ્ણદાસજી.)

પ્રયોગ ૧ લો—તુલસીનાં પાન તોલો ૦ા, કાળા મીરચ તોલો ૦ા (મરી), મીસરી (સાકર) તોલો ૧. એ ત્રણે પદાર્થ એકઠા કરીને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવા. પાશેર પાણી રહે ત્યારે પીએ તો જ્વર, અરૂચિ, આલસ્ય, પિત્ત, વાયુ, હૃદયદાહ એ સર્વ ત્રણ દિવસમાં મટે છે. એવીજ રીતે જો અનંત જન્મના પાપાદિ રોગને મટાડવા હોય તો ઔષધરૂપી તુલસીની માળા ધારણ કરી સ્વધર્મ સેવન રૂપી ધર્મપૂર્વક શમભંજરૂપી જળનું પાન કરવું.

પ્રયોગ ૨ જો—તુલસીપત્ર તો. ૧, સાલમપાક તો. ૦ા, એલાયચી તો. ૨, મીસરી તો. ૫. એ સર્વ પદાર્થો એકઠા કરીને ગાયના શેઠ શેર દુધમાં ઉકાળી અડધો શેર રહે ત્યારે પીએ તો શરીર પુષ્ટ થાય અને ધાતુની વૃદ્ધિ થાય. એજ પ્રકારે સદ્ગુણી દિક્ષા લઇને તુલસીની માળા ધારણ કરી જ્ઞાન વૈરાગ્ય સહિત સત્યાગ્ર સંસ્કાર ધારણ કરે તો તે જન્મમાં સર્વ પ્રકારે પ્રસિદ્ધિ અને પ્રતિષ્ઠા પામે.

પ્રયોગ ૩ જો—તુલસીનાં પાન તો. ૦ા, કાળાં મરી તો. ૦ા, કરીયાતુ તો. ૧, એ ત્રણે પદાર્થ એકઠા કરીને એક શેર જળમાં ઉકાળી પાશેર રહે ત્યારે પાન કરે તો વિષમજ્વર જન્ય. તેવીજ રીતે ઈંદ્રોહમ્ વગેરે વિષ્ય નામની માળા, તુલસીમાળા વડે જપે તો જન્મ મરણ ટળે અને ત્રિવિધ તાપ નાશ પામે.

પ્રયોગ ૪ થો—તુલસીનાં બી તો. ૦ા, મીસરી તો. ૧, વરીઆળી તો. ૦ા, રાત્રે જળમાં બાંભવીને સવારમાં વસ્ત્રગાળ કરી રહેલો કુચો ખાઇ જવો અને ગાળેલું પાણી ઉપરથી પી જવું. તો ત્રણ દિવસમાં રક્તાતિસાર મટે. તેમજ તુલસીની માળા ધારણ કરી આધિનતારૂપી મીસરી વિવેકરૂપ જળથી પીએ તો હૃદયદાહ અહંકારરૂપી શુધિરો અતિસાર નાશ પામે છે.

પ્રયોગ ૫ થો—તુલસીના પાનનો રસ તો. ૦ા, મધ તો. ૦ા. જેલું એકઠાં કરી ત્રણ દિવસ પીએ તો ખાળકની હલકી નાશ પામે છે. તેમજ મહાપુરુષનો સત્સંગ શુદ્ધ અંતઃકરણથી કરે તો તેની માનરૂપી ખમરી મટી જાય છે.

પ્રયોગ ૬ કો—તુલસીનાં બી તો. બા, વરીઆળ તો. બા, કાળાં મરી રતી ૧, દાડમનાં બી તો. બા, એ વસ્તુઓ ગાયના દુધ અથવા પાણીમાં બાળકને પીવડાવે. તો ઝારો ઉલટી મટી જાય છે. તેમજ તુલસીની માળા કોઈ મનુષ્ય ધારણ કરશે અને કામા સત્સંગ રૂપી મીસરી વિવેક-રૂપી દુધ સાથે પાન કરશે તો અવશ્યરૂપી ઉલટી નાશ પામશે.

પ્રયોગ ૭ મો.—અન્નમો તો. ૧, તુલસીપત્ર તો. બા, સોનાગેર તો. બા, એ ત્રણ પદાર્થ જેઠામાં વાટી લગાવે તો ગાંઠ, નાક મટી જાય છે. તેમજ સદ્ગુરુનો રાખ્દ શ્રદ્ધણુ ઠરવો અને અન્નમારૂપી તુલસીની માળા ધારણ કરીને મહાન પુરુષોની સેવા કરે તો મહા દુખદાયી મોહ-રૂપી ગાંઠ નષ્ટ થઈ જાય છે.

પ્રયોગ ૮ મો.—તુલસીનાં પત્તાં તો. બા, નીમક તો. બા, બેક વાટીને વાંછીના ડાંખ ઉપર લગાવે તો તુરત આરામ થાય છે. તેમજ તુલસીની માળા ધારણ કરીને “હરે કૃષ્ણ, હરે રામ” મંત્રનો જ્ઞપ કરે તો, અને સાથે સનાતન ભક્તિ ધર્મ ધારણ કરે તો મમરાજના ભયરૂપી ડાંખથી મુક્ત થવાય છે.

પ્રયોગ ૯ મો.—તુલસીનાં પાત્રાંતો રસ તો. બા, આદુનો રસ તો. બા, મધ તો. ૧, મીઠાનીને સાત દિવસ પાન કરે તો ખાંસી, દમ મટે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રવૃત્ત થાય છે. તેમજ ગળામાં તુલસી ધારણ કરીને આધિનતા અને શુભચિન્તારૂપી આદુનો રસ ધારણ કરે તો રજોશુભ ખાંસી, તમેાશુષ્ક શ્વાસ, દમ દુર થાય છે.

પ્રયોગ ૧૦ મો.—તુલસીના પાનનો રસ તો. ૧, કાળાં મરી તો. બા, કનકખીજ તો. ૧, પીપર તો. બા, એ ચારે વાટીને તાગરેલના પાનના રસમાં તેની ગોળા મગ જવડી બનાવવી. હમેશાં એક એક ગોળા ખાવાથી શુદ્ધમનો મોહો અને અનેક પ્રકારના પેટના રોગ નાશ પામે છે.

પ્રયોગ ૧૧ મો.—તુલસીના પાનના રસનાં ૫ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી રતાંધળાપણું મટે. તેમજ જગત્પ્રાણીરૂપી તુલસી ગળામાં ધારણ કરીને શુભાચરણ સહિત સંત સેવા કરે તો બુદ્ધિની મલીનતારૂપી આંધળાપણું નાશ પામે.

પ્રયોગ ૧૨ મો.—પાનનો રસ તો. ૧, કુદીનાનો રસ તો. બા, બેક એકઠાં કરીને પીએ તો બહુ કંઈ નેર-હોય તે નાશ પામે છે. તેમજ બહુ સમય મહાન પુરુષોનો સત્સંગ કરવાથી મોહરૂપી કંઈ દુર થાય છે.

પ્રયોગ ૧૩ મો.—તુલસીપત્ર તો. ૧, નીમક તો. બા, વાટીને દાદર ઉપર લગાવે તો દાદર દુર થાય છે. તેમજ કોઈ મનુષ્ય ગળામાં તુલસીની માળા ધારણ કરીને દેવ સેવા અને સત્સંગનું સેવન કરે તો સંસારઆવરણરૂપ દાદર મટી જાય છે.

પ્રયોગ ૧૪ મો.—તુલસીનાં પાન તો. બા, અદ્રીણુ રતી ૧. ધુટીને લગાવે તો ઉદરનું ઝેર નાશ પામે છે. તેમજ વૈષ્ણવ, સાધુ, તુલસી ખંચ સંસ્કાર ધારી ચાતા પુરુષના હસ્તનો પ્રસાદ લે તો અનંત જન્મનાં પાપોરૂપી ઝેર નાશ પામે છે.

ઉપર જણાવેલી તુલસીમાં મુખ્યત્વે કૃષ્ણ તુલસી લેવી વધારે ફાયદાકારક છે.

રાંધ્યા વગરનો ખોરાક અધિક આરોગ્યમંદ શાથી ગણાય છે ?

(લખનાર મોતીલાલ મુંગલભાઈ મીસ્ત્રી. ઇલેક્ટ્રીકલ અને મોટોર એન્જનીયર.)

આ દુનિયામાં કેવાં સામર્થ્ય, કેટલું બધું બળ તથા કેવી અદ્ભુત શક્તિઓ કામ કરી રહી છે ! આંગળાડી હજારો માણસને તથા લાખો મણ વજનને પુર સપાટે કરોડો ગાઉ પ્રસડી બંધ છે. પીનળાના તાર કરોડો ગાઉને છેટે સંદેશા પવન કરતાં અધિક વેગે પહોંચાડી પાછા વળે છે. લાખો માણસ વળગાડે પણ એક તલપૂર હાલે નહિ એવી મીસો અને કારખાનાંને એક એનજીન ફાળકાની માફક રમ રમ રમ ફેરવે છે. સેન્ટો જેવા મહા મજ્જો સોખડની સાંકળો તોડે છે, પથ્થરોના ચૂરા કરે છે તથા દોડતી મોટર ગાડીઓને રમંભાવે છે.

પ્રિય વાંચક આ એનજીનમાં, તારમાં, અને બાહુમાં સામર્થ્ય કયાંથી આવ્યું હશે ? વિજ્ઞાનવાદીઓ (Scientists) કહે છે કે સઘળા સામર્થ્યના અધિષ્ઠાતા શ્રી સૂર્યનારાયણ એટલે સૂર્ય દેવતા છે. તેમનામાંથી તેમનાં અમીદદિ રૂપ કારણો મારફત અનહદ બળ દરરોજ આપણી પૃથ્વી ઉપર આવે છે. અને આમ અનંત પ્રમાણમાં દરરોજ આવતું બળ વનસ્પતિ ઝીંડી લે છે, અને તેના પોતાનામાં સંચય કરી રાખે છે. હવે આ દુનિયામાં પ્રવર્તતાં જે જે સામર્થ્યો આપણે જોઇએ છીએ તે સઘળું આ વનસ્પતિએ ઝીંડેલું અને સંચય કરેલું શ્રી સૂર્યનારાયણનું બળ છે.

ઝાડના થડને બાળીને તેના કોલસા કરવામાં આવે છે. આ કોલસાને બઠ્ઠી (Boiler) માં નાંખીને બાળવામાં આવે છે, અને સૂર્યનારાયણમાંથી મેળવેલું બળ ફરીથી પાછું મરૂમી રૂપે બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ મરૂમી રૂપે બહાર કાઢેલું બળ પાણીને આપવામાં આવે છે. પાણી આ સામર્થ્યને પોતાનામાં પચાવતાં પ્રવાહી રૂપ મટી જઈને વાયુરૂપ વરાળ યથ જાય છે. આમ લાકડું અને તેના કોલસા મારફતે સૂર્યનારાયણની મેળવેલી શક્તિવાળી વરાળને બ્યારે સુકિતબંધ રહેલા એનજીનમાં છોડવામાં આવે છે ત્યારે લાંબી ગાડીઓ દોડે છે અને મોટાં કારખાનાં પણ ચાલે છે.

તારથી સંદેશો પહોંચાડવામાં આવે છે તેમાં પણ જસત અને કોલસા કે ત્રાંખા મારફતે મળેલી શ્રી સૂર્યનારાયણની જ શક્તિ છે.

આમ વરાળ તથા વિજળી રૂપે પ્રતિવ યનારાં સર્વ સામર્થ્યો જેમ શ્રી સૂર્યનારાયણમાંથી ઉદ્ભવેલાં આપણે જોઇએ છીએ તેમજ આપણાં દરેકનાં તથા સાંકળ તોડનાર અને પથ્થર ફોડનાર મહા મજ્જોનાં બાહુબળ પણ શ્રી સૂર્યનારાયણમાંથી જ નીકળેલાં છે. યંત્રો અને આપણાંમાં ફેર માત્ર એવી રીતનો છે કે, આપણે આપણા જઠરમાં ઝાડનાં યડ અને તેના કોલસા પૂરતા નથી, અને તેથી ઝાડના થડમાં સમાવેલી શક્તિ આપણે ઉપયોગમાં લેતા નથી, પણ ઝાડનાં ફૂલ તથા ફળ ખાઇને ફૂલ ફળમાં સંચય કરવામાં આવેલી શક્તિનો ઉપયોગ આપણે કરીએ છીએ.

હવે આપણે જે અનાજ તથા ફળ ખાઇએ છીએ તે દરેક કણમાં તથા ફળમાં સંખ્યાબંધ નાનાં નાનાં સદમ પુરા અગર છિદ્રો (cells) હારોહાર ગોઠવાયેલાં હોય છે. અને તે હારોહાર ગોઠવાયેલાં વિજળીનાં સેલની એક મોટી બેટરી જેવાં થઈ રહેલાં હોય છે. વિજળીની બેટરી સર્વ

કોઈના જોવામાં ન આવી હોય તો આપણે મધપૂડાનું ઉદાહરણ લઈશું તો તેથી પણ ફળમાં તથા કષ્ટમાં ગોઠવાયલા સૂક્ષ્મ પુટાની રચના બરાબર લક્ષમાં આવશે. હવે જેમ મધપૂડાનાં દરેક છિદ્ર મધથી ભરેલાં હોય છે, અને વિનળીની બેટરીનાં દરેક સેલ વિનળીથી ચાર્જ એટલે તર ચએલાં હોય છે, તેનીજ માફક આ કષ્ટ અને ફળની અંદર રહેલી બેટરીનાં દરેક છિદ્ર શ્રી સૂર્યનારાયણમુખી ઉતરી આવેલા બળથી ચાર્જ એટલે તર ચએલાં હોય છે. હવે કોઈ મધ ખાવાની ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્ય મધના પૂડાને અગર મધના કોકડાને લાવે અને તેને નપેલીમાં પાણી સાથે નાંખીને અગરે તો તાવડીમાં તેણે સાથે નાંખીને ખૂબ કકડાવે તો મધપૂડામાં સમાયેલા શુદ્ધ પૌષ્ટિક મધનું કેવું રૂપ થાય વાઝ ? અને તે કંદાચ ખાવામાં વાપરીએ તો તેનાથી કેવા ઉત્તમ (?) લાભ મળે !

... ખસોં અને બાર ડીઝી (ફિરનલીટ) ટેમ્પરેચરે ખદખદતા પાણી અને કકડતાં તેણે અન્ય અને ફળમાં ગોઠવાયેલી બેટરીના દરેક સેલ ડીસચાર્જ એટલે ખાલી થઈ શકિતહીન થઈ જાય છે. આવી રીતે શકિતથી ડીસચાર્જ એટલે ખાલી કરેલાં અગ્ર અને ફળ ખાવામાં આવે તો તેનાથી શું લાભ મળે વાઝ ? આવી રીતે અગ્ર તથા ફળને બાણીને કે તળીને ખાનાર મનુષ્યો મધપૂડાના મધનું બોજન કરતા નથી પણ તેના મીથુનેજ આરોગ્યે છે.

વગડામાં વસતાં પશુઓ તથા પક્ષીઓ આપણા આવા પાકશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થયાં નથી ત્યારે કેવું ઉત્તમ આરોગ્ય બોગવતાં હોય છે !

રાંધવા અગર આદવાથી ખોરાકમાં રહેલું કેટલું બધું સત્ત્વ આસ્તું જાય છે તે જો તમને લોઈ કવાઈવના વખતનો ઇતિહાસ યાદ હોય તો સહજ ખાત્રી થઈ જશે કે તે જાહોશ સરદાર આકોટને નાંખેલા યોગમાં દેશી સીપાઇઓ ફક્ત ઉકાળેલા ચોખાનું પાણી (ચોસામણ) પીને લડ્યા હતા. અનાજને રોકવા કે આદવાથી તેમાંનું વિનળીક બળ નાશ પામે છે, તેની વધુ સાબીતી એ છે કે, શેકેલું કે ખાંડેલું અનાજ કે ખીયાં ઉગી શકતાં નથી.

... બારે ખોરાક પચે તેવો કરી નાંખવા માટે રાંધવાનો રિવાજ નીકળ્યો હશે. પણ હવે તો વાત એટલી બધી વધી પડી છે કે લોકો દૂધનોએ દૂધપાક કરીને ખાય છે. તેઓ કાચાં ખવાય તેવાં શાક અને ફળને પણ રાંધ્યા વગર રહેતાં નથી.

જો તમારે ખોરાકમાંથી વધારેમાં વધારે બળ જોઈતું હોય તો કુદરતી રીતેજ પચે ચએલાં અગ્ર તથા ફળ ખાઓ. ફળ ખાવાથી તમને બળ આવશે એટલુંજ નહિ પણ તમને જો કંઈ કંઈ રોગ હશે તો તે પણ મટી જશે. તમારૂં આરોગ્ય સુદૃઢ થતું જશે અને તમારૂં શરીર પણ લાંબો વખત ટકી રહેશે.

ખાળકોવાળી માતાઓ જો ફળ ખાય છે તો તેમના બાળકોને મળતું દૂધ ઉત્તમ ગુણવાળું અને પૌષ્ટિક થાય છે.

ઉપવાસનો દિવસોમાં ફળાહાર કરવાનો રિવાજ અને ઔષધીઓને દિવસે તહેન કાચો જે ખોરાક ખાવાનો પ્રકાર શા ઉપરથી નીકળ્યો હશે તે હવે તમને લક્ષમાં આવે છે ?

રાંધ્યા વિનાનો ખોરાક ખાવાનો રિવાજ રાખી મર્યાદા મીઠાના નુકામા ખર્ચેનો અને ઉપયોગી સમયનો ખર્ચાવ કરી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી ઘણાં વર્ષ જીવો.

અનુભવના યોગ્ય ઉપચારો.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચૌહાણ—ગોંડલ.)

૧. જીર્ણાતિસારનો ઉપાય—ત્રિયેના કપાથો અતિ ઉપયોગી હોઈ વાંચનાર પ્રજાને ઉપયોગી થવા આપના માનવંતા શાસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરશે.

જયદ્રુ ૧ તોલો, ખસખસ ૧ તોલો, સુંઢ ૧ તોલો, શેકેલ વરીઆળો ૨ તોલા; એ બધાનું ચૂર્ણ કરવું. દરરોજ સાંજ સવાર ૭ માસા ચૂર્ણ ગાયના દહીં નવટાંક સાથે આપવાથી જીર્ણાતિસાર મટે છે.

૨. સર્વાતિસારનો ઉપાય—ખારેક ઠળીઆં ચિનાની એક તોલો, અશીષુ ૦ તોલો, જયદ્રુ ૦ તોલો, અજમોદ ૦ તોલો, મજ્જા ૧ તોલો, આંખાની ગોઠલીનો મગજ ૨ તોલા, બધાનું ચૂર્ણ કરી નાગરવંલના પાનના રસમાં ખલ કરી વાલ વાલની ગોળાઓ કરવી. સવાર સાંજ એકેક ગોળા ગાયની નવટાંક છાશ સાથે આપવાથી સર્વાતિસાર નાબુદ થાય છે.

૩. ચાંદી (ગરમીને દીધે ઘંટી ઉપર જે ચાંદી પડે તે.)—ધોળો કાથો ૧ તોલો, મુરદાકસીંગ ૧ તોલો, સંખજ ૧ તોલો, માયાદ્રુ ૧ તોલો, સોપારીની રાખ ૨ તોલા, બધાનું ચૂર્ણ કરી ગાયના ધોળેલ ધીમાં મેળવી લગાવવું.

૪. ખસ ખરજવાનો ઉપાય—પારો ૦ તોલો, ગંધક ૧ તોલો, કાથો ૧ તોલો, મુરદાકસીંગ ૧ તોલો, મોરચુ ૦ તોલો. પ્રથમ પારા ગંધકની કળલી કરી, ખાંડોની દવાઓનાં ચૂર્ણ કરી બધાને એકત્ર કરી બધાના વળનથી ચોગણું ગાયના ધોળેલ ધીમાં મેળવી ત્રાંખાના વાસણમાં ખલ કરી ચોપડવું; જેથી ખસ, ખરજવું, દાદર એનો નાશ થાય છે.

૫. ગજકર્ણ (દાદર) નો ઉપાય—કપાળ ચીની ૧ તોલો, મોરચુ ૨ તોલા, જીરૂ ૧ તોલો, મનસીલ ૧ તોલો, ગંધક ૧ તોલો, પારો ૦ તોલો. પારો, ગંધક, સિવાયની ચીજોનું ચૂર્ણ કરી પારા, ગંધકની કળલી કરી તેમાં મેળવવું. તેમાં ગાયનું ધી નેષ્ટએ તેટલું મેળવી મલમ બનાવી ત્રાંખાના વાસણમાં ખુબ ઘુંટી ત્રણ દિવસ લગાડવાથી ગજકર્ણનો નાશ થાય છે.

૬. સર્વે પ્રકારના પ્રમેહનો ઉપાય—ત્રિફળા, દારૂદળદર, નાગરમેથ એનો કાઢો કરી તેમાં ગળેનો અંગરસ ૨ તોલા ચોડવું મધ ૨ તોલા મેળવી પાવે.

૭. પ્રમેહ અને પ્રદરનો ઉપાય—વંસશોચન (વાંસકપુર) ૧ તોલો, એલચીદાણા ૧ તોલો, સેફેલ કાથો ૧ તોલો, જીરૂ ૧ તોલો, બધાનું ચૂર્ણ કરી સુખકના તેલમાં ખલ કરી નાના ભોર જેવડી ગોળાઓ કરવી. સવાર સાંજ ૪ તોલા ઠંડા પાણીમાં ૧ ગોળી મેળવી તેમાં ૦ તોલો સાકર મેળવી પીવું જેથી પ્રમેહ અને પ્રદરનો નાશ થાય છે.

૮. ધાતુવૃદ્ધિકરચૂર્ણ—સાલમ મિચરી ૧ તોલો, ધોળીમુસળી ૧ તોલો, કાળીમુસળી ૧ તોલો, મોટા ગોખર ૧ તોલો, તાલમખાના (એખરો) ૧ તોલો, બળદાણા ૧ તોલો, ખારેક ઠળીઆં કાદેલ ૪ તોલા, કૌચાં ૧ તોલો, આસંધ ૧ તોલો, વિદારીકંદ ૨ તોલા, મોચરસ ૧ તોલો, સત્તાવરી ૧ તોલો, ઉટગણનામળ (ઉટકટારી) ૧ તોલો, સર્વે વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી દરરોજ સવારે ને રાત્રે સુતી વખતે ૧ માસા ચૂર્ણને ૧ તોલો ખડી સાકરમાં મેળવી ગાયવું ૬ મ. ૨૦ તોલામાં ચૂર્ણને સાકર નાખી પીવું, જેથી ધાતુ પુષ્ટ થઈ સ્વખામાં તથા પેસાળમાં જતી ધાતુ બંધ થાય છે. (ઉપરનો ઉપાય અનુભવેલ છે.)

૯. કોલેરાનો ચોક્કસ ઉપાય—ધોળી કુંગળીનો રસ ૧ તોલો, સરકો ૧ તોલો, સુવા ૦૧ તોલો, વરીઆળી ૦૧ તોલો; સુવા ને વરીઆળીને ખાંડી ચૂર્ણ કરી પાણી શેર ૦૧ માં ચૂર્ણને કુંગળીનો રસ ને સરકો મેળવવે. દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું. (અતુભવે છે.)

૧૦. મરડાનો ઉપાય—હાંગ ૧ તોલો, છરૂં ૧ તોલો, સીંધાણુ ૧ તોલો, સુક ૧ તોલો, બધાનું ચૂર્ણ કરી નવટાંક છાસમાં દરરોજ ૦૧ તોલો ચૂર્ણ નાખી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

૧૧. જીર્ણતિસારનો ઉપાય—લસણની કળી. પાંચ તોલા લઇ ૨૫ તોલા ધીસાં કકડાવતા જવું બધી લસણની કળીઓ બળી કોયલા થાય ત્યારે ખલમાં નાખી છુટવું ત્યાર પછી તેમાં સોડા બાફકાર્બ ૨ તોલા ને બાવળની છાલના કોકસા ૧ તોલો મેળવી બધાનું એકઠું ચૂર્ણ કરી દરરોજ બપો આની બારની ત્રણ પડીકી કરી દિવસમાં ત્રણ વખત દરેક પડીકી પાણી સાથે ઉતારી જવી, જેથી તાગે અતિસાર, જીર્ણતિસાર નાશ થાય છે.

હિન્દુસ્તાનની વર્ષાઋતુ અને વરસાદ.

(લેખક:—શ્રીયુત મુજબમાઈ જેઠાભાઈ પટેલ બી. એ. એલ. એલ. બી. ન્યાયાધિક-કુંડલા.)

આપણે જ્યારે પૃથ્વીપર મુસાફરી કરીએ છીએ ત્યારે આપણા દેશ કરતાં બીજાં ધણા દેશો હવાપાણી, પ્રાણી, વનસ્પતિ, ઋતુ, સૂર્યચંદ્રનું માથે આવવું, દિવસરાત્રિ વગેરે બાબતોમાં જુદા માલમ પડે છે; અને તેથી આપણને નવાઈ લાગે છે. પણ આપણે આપણા હિન્દુસ્તાન સરખા-પૃથ્વી સાથે પ્રમાણમાં ધણાજ ન્હાના-દેશમાં રહીએ છીએ, ત્યારે પણ ઉપલી હદીકતો થોડે અંશે જુદી જુદી બાસે છે. આ બાબતોમાંથી વર્ષાઋતુ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. આપણા ઇલાકામાં જ્યારે જીવન અધ્યયાર્થ પછીથી વરસાદ આવે છે, ત્યારે કાસ્તીર, પંચજન અને વાયવ્ય પ્રાંતના કેટલાક ભાગમાં તે વખતે વરસાદ આવતો નથી, પણ જ્યારે આપણે ત્યાં વરસાદ બંધ પડે છે ત્યારે નવેમ્બર માસથી ત્યાં શરૂ થાય છે. મદ્રાસ તરફ જઈએ છીએ તો ત્યાં જુલાઈ, ઓગસ્ટ, સપ્ટેમ્બર અને ઓક્ટોબરમાં વરસાદ પડે છે ખરો પણ તે થોડો; અને નવેમ્બરથી વધારે પડે છે. વળી ચાર માસને બદલે ત્યાં ૭-૮ માસ વરસાદ પડે છે. તેમજ હિમાલયમાં અને મુંબઈ ઇલાકાના દક્ષિણ ભાગમાં વરસાદ અતિશય પડે છે, ત્યારે આપણા કાઠિયાવાડમાં અને મધ્યહિન્દુસ્તાન, નીચામ, વરાહ, માહસેર વગેરે ઠેકાણે સાધારણ અને સિંધ વગેરે ઠેકાણે થોડો વરસાદ પડે છે. આ શા કારણથી થાય છે તે જાણવાની આવશ્યકતા છે.

નિશાળનો છઠ્ઠા ધોરણનો વિદ્યાર્થી વરસાદ આવવાનાં કારણમાં કહે છે કે સમુદ્રનું પાણી સૂર્યની ગરમીથી વરાળરૂપે આકાશમાં ચડે છે, અને ત્યાંથી એકઠી થએલી વરાળ વાદળોં રૂપે બંધાય છે. જ્યારે આ વાદળોં ઠંડાં પડે છે ત્યારે વરાળ પોતાના વાયુરૂપમાં રહી શકતી નથી. પણ પાણીરૂપે યઈ હવામાંથી નીચે પડે છે. આપણે આ કારણ કબૂલકરીએ છીએ; પણ તે વિષે ઉંડા ઉતરી ખરાં કારણ અને માહિતી મેળવવી જોઈએ.

પાણીની ખુલ્લી સપાટીને લગતો પવન પાણીને વરાળના રૂપમાં ચૂસી પોતાનામાં રાખે છે. આવી રીતે ભેજવાળો થયેલ પવન આપણને ઠંડો લાગે છે. પાણીની સપાટી પરથી આવતી પવનની હદેર આનંદાપક લાગે છે પણ ધમધમતા રેતાળ મુઠકમાંથી આવતી પવનની ઝપટ શુષ્ક

અને દુઃખકરં લાગે છે; કારણ પહેલા પવનમાં વરાળ છે, બીજામાં નથી. આ વરાળ સુસાવાની ક્રિયાને બાફીકરણ (બાષ્પભવન) કહે છે.

જે દેશમાં જે ઋતુમાં દિવસના જે ભાગમાં બાફીકરણ વધારે ચાલે છે તે દેશમાં તે ઋતુમાં દિવસના તે ભાગમાં હવામાં પાણીની વરાળનો ન્યૂનો વધારે હોય છે. આપણા દેશમાં ઉનાળામાં દિવસે બાફીકરણ જોરથી ચાલે છે માટે આપણે ત્યાં તે વખતે હવામાં વરાળનો ભાગ વધારે હોય છે. બાફીકરણની ક્રિયામાં નીચેનાં કારણ મદદગાર થઈ પડે છે. ૧. જેમ પાણીની ઉપલી સપાટી વધારે ખુલ્લી તેમ બાફીકરણ વધારે ચાલે. આપણા દેશની દક્ષિણે હિન્દી મહાસાગરની વિશાળ ખુલ્લી સપાટી આપણા દેશના વધારે વરસાદનું કારણ છે. ૨. જેમ હવા વધારે ગરમ તેમ તે ક્રિયા જોરમાં ચાલે. આપણા દેશની દક્ષિણનો સપાટીપરનો પવન ભૂમધ્યરેખા ઉપર આવેલા હોવાથી સૂર્યની ગરમીને લીધે ગરમ રહે છે, તેથી આપણને લાભ છે. ૩. જેમ હવા સૂકી બેજ વગરની, વરાળના થોડા ભાગવાળી તેમ વધારે ક્રિયા ચાલે. ૪. જેમ પવન વધારે તેમ બાફીકરણ ઝડપથી ચાલે. આપણે ત્યાં પવન વધારે છે તે આગળ જણાશે. ૫. જેમ હવાનું દબાણ ઓછું તેમ બાફીકરણ વધારે. આવાં આવાં કારણોથી હવામાં બેજ વધે છે. આવી બેજવાળી હવા જ્યારે બરફ નાંખેલા ખ્યાલાના બહારના પૃથ્વેને અડકે છે ત્યારે તે ઠંડી પડી જાય છે. અર્થાત્ તેમાં રહેલી વરાળ ઠંડી પડે છે ને પાણીરૂપે ખ્યાલાના બહારના પૃથ્વેને બાફે છે. વળી વરાળ ઠંડી પડતી વખતે હવાને પણ ઠંડી પાડે છે તેથી હવા વધારે વરાળ રાખી શકતી નથી પણ જાડી થાય છે અને વરાળને મૂકી દે છે. આથી જણાયું હશે કે પાણીથી તર થયેલી બેજવાળી હવા જ્યારે ઠંડી પડે છે ત્યારે તે પોતામાં રાખેલી વરાળ પાણી રૂપે મૂકી દે છે. ૩૨° ગરમીવાળી હવા પોતાના વજનના ૨૬૦ મા ભાગ જેટલી વરાળ રાખી શકે છે. ૫૯° ગરમીવાળી હવા પોતાના વજનના ૮૦ મા ભાગ જેટલી વરાળ રાખી શકે છે. ૮૬° ગરમીવાળી હવા પોતાના વજનના ૪૦ મા ભાગ જેટલી વરાળ રાખી શકે છે; અર્થાત્ દર ૨૭° અંશ ગરમી વધતાં વરાળને રાખવાની શક્તિ હવાની બમણી વધતી જાય છે. જ્યારે ઉપર કહેલ ગરમીએ ઉપર કહેલા ભાગ પ્રમાણે પુરેપુરી પોતાનામાં વરાળ રાખી હોય ત્યારે તે હવા પાણીથી તર થયેલી જણાય છે. એવી હવા જરાએ ઠંડી થતાં તેમાંથી થોડી વરાળને પાણીના રૂપમાં મૂકી દે છે. ૩૨° ગરમીવાળી તર થયેલી હવામાં દર ઘન ફુટે ૨.૩૭ ગ્રેન વરાળ, ૬૦° ગરમી એ ૫.૮૭ ગ્રેન અને ૮૦° ગરમી વાળી તર થયેલ હવામાં ૧૦.૮૧ ગ્રેન વરાળ હોય છે. જ્યારે ૮૦° વાળી હવા ઠંડી પડી ૬૦° વાળી બને ત્યારે ૧૦.૮૧-૫.૮૭=૪.૯૪ ગ્રેન વરાળને પાણીના રૂપમાં મૂકી દે.

વારૂ, આપણા ઇલાકામાં શિયાળામાં સવારે ઠંડી પડેલી ભૂમિ ઉપરની ક્રિયા કરે છે. એટલે કે પોતાની પૃથ્વે પરની ગરમ હવાને ઠંડી કરે છે; તેથી હવામાંની વરાળ ધ્રુમસ રૂપે નીચે પડે છે. અને ઉનાળાના પાછલા ભાગમાં આકાશમાં રહેલ હવા ઠંડી પડી વરાળને પાણીના રૂપમાં મૂકી દે છે. તેને વરસાદ કહીએ છીએ. ત્યારે હવે બેજ વાળી હવા આકાશમાં ઉપર કેવી રીતે ચડે છે અને ત્યાં ઠંડી શા માટે પડે છે તે આપણે જાણવું જોઈએ. પણ તે જાણતાં પહેલાં પવન-વેગવાળો વાયુ-શી રીતે ક્યારે ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે.

પવન એટલે વેગવાળો વાયુ. પવન નીચેનાં બે કારણથી ઉત્પન્ન થાય છે. ૧. હવાની ગરમીનું પ્રમાણ. હવામાં સ્થિતિસ્થાપકતાનો ગુણ છે. એટલે કે, તેનાં રજકણો છુટાં થઈ શકે છે તેમજ પાછાં સંગ્રહાય શકે છે. જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે તેનાં રજકણો છુટાં હોય છે. હવા જ્યારે

હંડી પડે છે ત્યારે તે પાણી અસહ્ય રીતિમાં આવે છે. ગરમ થયેલી હવા હલકી હોય છે અને તેથી તે હંચી ચડે છે અને તેની ખાલી પડેલી જગ્યા આસપાસની જાડી હવા પૂરી દે છે. તેથી પવન ઉત્પન્ન થાય છે. તેની સામીતી બેવી હોય તો જ્યારે એક ખુટી જગ્યામાં અગ્નિના મોટા જ્વળા કારવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યાં નીચેના પ્રયોગ કરવો. એ મોટા અગ્નિથી થોડે દુર ચારે પાસે થોડાં થોડાં લાકડાંના ઢગલા કરી સળગાવે તો ન્હાના અગ્નિમાંથી જે ધુમાડો નીકળશે તે મોટા વચ્ચે સળગાવેલાં અગ્નિના ધુમાડાની પેઠે સીધા આકાશમાં ઉઠે નહિ ચડે પણ તે મોટા અગ્નિ તરફ જવા માંડશે. ચારે પાસના અગ્નિના ધુમાડો મધ્યગિર્દુએ રહેલા અગ્નિ તરફ જશે. આથી શું જણાય છે? એજ કે મોટા અગ્નિથી તેની આસપાસની હવા ગરમ થઈ ઉઠે ચડે છે અને તે ખાલી પડેલી જગ્યાએ ચારે પાસની હવા આવે છે. આ ચારે પાસની ધરી આવતી હવા, ન્હાના ચારે પાસે સળગાવેલા અગ્નિના ધુમાડાને પણ તે દિશામાં ધસડીને લઇ જાય છે. આવીજ ક્રિયા બધે ઠેકાણે બને છે. સૂર્યની ગરમીથી પૃથ્વીપરના અસુક ભાગની હવા ગરમ થઈ હલકી થવાથી ઉઠે ચડે છે અને બીજી જગ્યાએથી હવા આવી તે જગ્યા ઘેરે છે. આથી પવનમાં ગતિ આવે છે. ખંદરકાંડા ઉપર આનાં દૃષ્ટાંતો જોઈએ તેટલાં મળે છે. દરિયાઈ અને જમીનની લહેર આ કારણનાં ઉદાહરણ છે. ૨. હવામાં વરાળરૂપી પાણીનું પ્રમાણ જુદી જુદી જગ્યાની હવામાં વરાળરૂપી પાણીનો વધારે મા ઓછો ભાગ હોય તોપણ પવન ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હવા જ્યારે ગરમ થાય ત્યારેજ તે વરાળના વધારે જવાને રાખી શકે. વળી જ્યારે હવામાં વરાળ વધારે આવે ત્યારે તે વધારે હલકી થાય. કેમકે વરાળ પણ હલકી અને હવા ગરમ થઈ એટલે હલકી થઈ. આથી બેજવાણી હવા ઉઠે ચડે છે. જેમ જેમ ઉઠે જતી જાય છે તેમ તેમ તે હંડી પડતી જાય છે અને પોતામાંની વરાળને પાણીરૂપે નીચે મૂકતી જાય છે. વરાળ પ્રવાહીરૂપમાં આવે છે ત્યારે પોતાની ગરમી તણ દે છે. આથી આ ગરમીને લીધે હવા વધારે ગરમ અને હલકી થાય છે અને વધારે જોરથી ચડે છે. આ કારણથી ઉઠે ચડેલી હવાને ઠેકાણે બીજી હવા આવી પવન ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતથી તથા પૃથ્વીની ધરી ત્રાંસી અને સમાન્તર હોવાથી નિયમિત વાયુ-પવન ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ આપણી વર્ધાન્તુનું મૂળ થઈ પડે છે.

આના ફરકારો ભૂમધ્યરેખાપર વધારે થાય છે, કેમ કે પૃથ્વીની ધરી ૨૩° ૪૫' નમેલી હોવાથી સૂર્ય અસુક વખતે ભૂમધ્યરેખાની ઉત્તરે અને અસુક વખતે ભૂમધ્યરેખાની દક્ષિણે હોય છે. જ્યાં સૂર્ય બરાબર આધાપર કે શિરોગિર્દુ પાસે હોય છે ત્યાં તેનાં ઉષ્ણ દિશુ લંબરૂપે પડી હવાને ગરમ કરે છે. મકરવ્રતની દક્ષિણે કે કર્કવ્રતની ઉત્તરના ભોકોને સૂર્ય માથે આવતો નથી. ત્યાંની હવા હંડી હોય છે. ભૂમધ્યરેખાની પાસેના મૂઝકની હવા ગરમ થઈ ઉઠે ચડે છે અને તે ખાલી પડેલી જગ્યા પૂરવાની ધરજ ઉત્તર તથા દક્ષિણ તરફના મૂઝકની હંડી હવાને માથે પડે છે. જે પૃથ્વી રિયર હોત, અને ધરીપર ફરતી ન હોત તો આ ઉત્તર તથા દક્ષિણ તરફના હંડા પવનો ભૂમધ્યરેખાપર બરાબર ઉત્તર કે દક્ષિણ દિશાપરથી આવત; પણ પૃથ્વી ધણુ જોરથી પોતાની ધરીપર ફરે છે અને તેની સાથે રહેલું વાતાવરણ પણ આકાશમાં ગતિ કરે છે તેથી ઉત્તર તથા દક્ષિણથી આવતા પવનની દિશા બદલાઈને ઈશાન તથા અગ્નિકોણની થાય છે, તે નીચેના પ્રયોગથી જણાશે.

એક દડો લો અને તેમાં બરાબર વચ્ચે એક સળીઓ થોંચો, એવી રીતે કે સળીયાના બને છેડા દડાની બહાર થોડા થોડા રહે, આથી જણાશે કે દડો તે પૃથ્વી અને બહાર રહેલા સળીઆના છેડા તે જાણે પૃથ્વીના ઉત્તર તથા દક્ષિણ ધ્રુવ વચ્ચેની લીટી તે જાણે મધ્યરેખા-વિયુવવ્રત. હવે ધણુ જોરથી દડાને સળીઆપર ફેરવો. આથી પૃથ્વીની દૈનિક ગતિનો ખ્યાલ આવશે અને સાથે

જાણી શે કે મધ્યરેખા જેટલા વેગથી શરૂ છે, તેટલા વેગથી પૃથ્વીપરનો કોઈ પણ ભાગ શરૂતો નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે પૃથ્વીની સાથે વાતાવરણ શરૂ છે તેથી જાણી શકે કે મધ્યરેખાપરનો પવન અતિ ગતિમાં છે અને ત્યાંથી જેમ જેમ દૂર જતા જઈએ છીએ તેમ તેમ પવનની ગતિ ધીમી જાય છે. ભૂમધ્યરેખાની કોઈ પણ જગ્યાપરના પવનની ગતિ એક મિનિટમાં ૧૭ મૈલ નોંધાઈ છે.

મુંબઈ ઇલાકો—આપણા ઇલાકામાં આગળ કહ્યું તેમ જીન અધવાર્યા પછી સમયવાહી પવન નૈઋત્ય કોણમાંથી અરબી સમુદ્રની સપાટીપરથી પુષ્કળ ભેજ લાવી વાય છે. આ પવનને પશ્ચિમ ધાટ અટકાવે છે. પશ્ચિમ ધાટ કિનારાની પાસેજ આવેલો હોવાથી આ પવન કિનારા દાખલ થતાંજ હવે ચડવા માંડે છે અને તેમ કંડી પડતી જઈ પુષ્કળ વરસાદ વરસાવે છે. ધીં ધીમે હવે જઈ જઈ ધાટપર ધણો વરસાદ વરસાવી પેલી બાજુ ઉતરી પડે છે. આથી નીચેની હકીકત આપણને માલમ પડે છે.

૧. પશ્ચિમ કિનારાપર દાખલ થતાંજ આગળના પશ્ચિમધાટના પ્રતિપંધને લીધે ભેજવાળા પવન હવે ચડવા માંડેથી અને તેથી ગોવા તથા તેની આસપાસનાં છેક દરિયા કાંઠાપર આવેલ શહેરોમાં ઘણો વરસાદ પડે છે. જો આ ધાટ અહીં ન આવેલો હોત તો આ શહેરો દરિયા કાં છે છતાં તેમાં આટલો વધો વરસાદ પડત નહિ.

૨. જેમ જેમ ધાટની નજીક પવન જાય છે તેમ તેમ તેનું હવા ચડી કંડા પડવાનું વલ વધતું જાય છે; તેથી ધાટની તળેટીમાં આવેલાં શહેરોમાં પણ ઘણોજ વરસાદ પડે છે. સાંવતવાડી ૧૩૮.૫૫ ઇંચ વરસાદ પડે છે. આ પ્રમાણે કિનારાનાં તથા ધાટની તળેટીનાં શહેરોને ધાટને લીધે વધારે વરસાદ મળે છે.

૩. આગળ જતાં તેઓ લગભગ ધાટને માથે જઈ પહોંચે છે તે ત્યાં ઘણાજ કંડા પડે જાય છે, તેથી ધાટના શિખરપર આવેલ મહાબલેશ્વરમાં ૨૫૧ ઇંચ વરસાદ પડે છે. આવી રીતે શિખરપર ચડેલા તે કંડા પવનો પેલી બાજુ દક્ષિણ દિશામાં ઉતરી પડે છે.

૪. હવે ધાટ ઝોળંગી દક્ષિણમાં ગયેલા પવન એક તો ચોડી વરાળવાળા તેમજ તેને અટકાવનાર કોઈ મજે નહિ તેથી આગળ ચાલ્યા જાય છે. આ કારણથી ત્યાં વરસાદ થોડો પડે છે. આપરથી એમ સમજવાનું નથી કે ધાટપરથી આવેલ પવન ઘણીખરી વરાળ સુકીને આવ્યા હોય છે. તેઓ ધાટપર પોતામાં રાખેલાં વરાળનો માત્ર ચોથો ભાગજ મૂકી આ તરફ આવેલાં હોય છે. દક્ષિણની જમીન પૂર્વ તરફ ઢળતી છે, તે આપણે નદીઓના પ્રવાહ ઉપરથી જાણીએ છીએ. અને આગળ જતાં પર્વત આવતા નથી તેથી આ પવનો ધીમે ધીમે નીચે ઉતરતા જાય છે. જેમ જેમ નીચા ઉતરતા જાય છે તેમ તેમ તેઓ તર થવાના બિંદુથી દૂર થતા જાય છે. અર્થાત્ ગરમ થતા જાય છે, અને આગળ જતાં જતાં શાંત થતા જાય છે.

૫. ઉપરના ચોથા પેટામાં કહેલી હકીકતની સાબીતી પુના શહેર પરથીજ મળશે. પુના ધાટની તળેટીમાં છે છતાં ખીણ બાજુપર આવેલ છે; તેથી ત્યાં માત્ર ૨૮-૭૯ ઇંચ વરસાદ પડે છે, અને તેથી ઇલાકા કોણમાં જતાં જતાં વધારે ઝોણો વરસાદ આવતો જાય છે.

૬. દોળાવ પ્રમાણે નીચા ઉતરતા તથા આગળ ધસતા પવન (ગરમ થતા) ચાલે છે પણ નજીક પર નજર કરેશો તો જાણી શકે કે આગળ જતાં વરસાદ વધતો જાય છે. આ વરસાદ વધવાનું કારણ જુદું છે. જેમ જેમ નૈઋત્ય કોણના ધાટ ઝોળંગી દક્ષિણમાંથી ગરમ થઈ આવેલા પવન મધ્ય હિન્દુસ્તાનમાં આવે છે તેમ તેમ તે વધારે વધારે ગરમ થતા જાય

છે. મધ્યહ્નિ-દમાં આવતાં જાહુનું ગરમ થઇ પાતળા થઇ હિમાલય તરફ જવાને બદલે ઉંચે ચડવા માંડે છે. અને તેની જગ્યાપર તેના જેવાજ હિન્દી મહાસાગરમાંથી ગરમ ભેજવાળા પવન આવે છે. તે પણ ગરમ થઇ ઉંચે ચડે છે, અને ઉંચે ચડતાં હંડા પડીને પોતાની વરાળ વરસાદરૂપે નીચેના દેશમાં નાંખી દે છે. આ કારણથી ત્યાં વરસાદ વધતો જાય છે. પર્વત તે પવનોને હંડા પાડી વરસાદ કૃત્તવ નથી કરતો પણ ત્યાંના સૂર્યનાં કિરણ પવનને ગરમ કરી ઉંચા ચડાવી દે છે તેથી પવનનો હંડા પડી વરસાદ આવે છે; ને ઉંચે ચડી ત્યાંથી પોતાની પાછી નૈઋત્ય તરફની મુસાફરી શરૂ કરે છે. ને હિમાલયપર જઇ અયકાદને પોતાની બધી વરાળ પાણી તથા બરફ રૂપે મૂકી ઠેક ઉપર ચડી તદ્દન સૂકા થઇ તિબેટ તરફ ચાલ્યા જાય છે.

૭. પશ્ચિમઘાટ તો સુસ્ત પાસેથી ખંધાસ થાય છે. સુરતમાં ૪૦ ઈંચ વરસાદ પડે છે. પણ પછી ઉત્તર તરફ અમદાવાદ તથા આપણા કાઠિયાવાડમાં વરસાદ થોડો પડે છે. તેનું કારણ હવે તો ખુદ્દુજ છે. અરબીસમુદ્રમાં જે સમયવાહી-ભેજવાળા પવન દાખલ થયા તેને અટકાવવાને આપણા પ્રાંતમાં કે ગુજરાતમાં પશ્ચિમઘાટ જેવો પર્વત નથી. તેથી તેઓ વધારે હંડા પડી ચક્રતા નથી. ગિરનાર, આણુ અને અરવલીના પ્રતાપથી તે પવનોને પોતાની થોડીક વરાળ મુકી દેવી પડે છે. તેથી આપણે ત્યાં ૨૮ ઈંચ વરસાદ થાય છે. આપણા પ્રાંત ઉપરથી ટુંકાતો પવન ગુજરાતપર થઇ રજપુતાનામાં દાખલ થાય છે.

૮. રજપુતાના—સપાટ મુલક તથા કાંઈક રેતાળ હોવાથી પવનો શાંત હંડા ચવાને બદલે ગરમ થતા આવે છે, તોપણ આપણા પ્રાંત નેટલેજ વરસાદ ત્યાં પડે છે. (અગસ્ટ ૨૩ ઈંચ) રજપુતાનાના જે ભાગ તરફ રણ આવેલ છે તે તરફ વરસાદ ઓછો પડે છે; અને ઓછો થતો સિંધ તરફ ઓછો થાય છે. આ પવન હવે હિમાલય તરફ જવા માંડે છે ને પાછો હંડો પડી વધારે વરસાદ આપવા માંડે છે. રજપુતાનામાં આપણી ઋતુમાંજ વરસાદ પડે છે.

૧. સિંધ—સિંધ જે કે કિનારાની નજીકમાં આવેલું છે તોપણ ત્યાં વરસાદ થોડો પડે છે. ત્યાં કોઈજ જગ્યાએ ૧૨ કે ૧૩ ઈંચ વરસાદ પડે છે. કરાચીમાં ૭, નેજાબાદમાં ૪ પછી ત્રણ એમ ઓછો થતો જાય છે. ચરપારકરના રણમાં તો વરસાદનું ટીપું પડતું નથી. આમ થવાનાં બે કારણ:—

૧. જેવી રીતે આપણા ઇલાકાના દક્ષિણ ભાગમાં પવન દાખલ થતાં પશ્ચિમઘાટને લીધે ઉંચે ચડવા માંડે છે અને ઉંચે ચડી હંડા પડવા માંડે છે તેમ સિંધમાં દાખલ થયેલ તેજ સમય વાહી ભેજવાળા પવનને અટકાવનાર કે ઉંચે ચડાવનાર કે હંડા પાડનાર કોઈ નથી. આગસ્ટ માસમાં જ્યારે આપણા ઇલાકાનીજ હવા ઘણીજ ભેજવાળી હોય છે તે જ્યારે ૯૫૪ ફીટ ઉંચે ચડે ત્યારેજ પોતાની વરાળને પ્રવાહી રૂપમાં મુકી શકે છે. સિંધની વધારેમાં વધારે ઊંચી જગ્યા ૯૦૦ ફુટ છે. આ કારણથી ત્યાં ગમેલ પવન હંડો પડતો નથી.

૨. ખીનું કારણ એ છે કે આપણે ત્યાં હવા જેમ ઊંચી ચડે છે તેમ તે હંડો પડતો જાય છે; તેને બદલે ત્યાં તેથી બુદ્ધ રૂપ પડે છે. ચરપારકરના વેરાન તથા રેતાળ ગરમ મુલકને લીધે ત્યાં ગમેલ પવન વધારે ગરમ થાય છે, અને હવ પડવાના—તર થવાના—વરાળને મૂકી દેવાના ખિંદથી દૂર જાય છે. ઘરમાં જતાં પવનની સરાસરી ૮૦ અંશ ગરમી વધે છે તો પછી હંડો પડવાની વાતજ ક્યાં? આ કારણથી ત્યાં થોડો વરસાદ પડે છે પણ તે આપણી ઋતુને વખતેજ.

કારોમાન્ડલ કાંઠો—તદ્દશામાં જોશો તો કારોમાન્ડલ કાંઠાપર દક્ષિણના કરતાં વધારે વર-

સાદ માલમ પડશે. દક્ષિણની વાત આગળ આવશે. આ કાંડા પર આઠ માસ વરસાદ આવે છે. આપણી ઋતુનો, નૈઋત્ય કોણનો પવન તેના ઉપરથી પસાર થાય છે અને પૂર્વે ઘાટપર અથડાઈ ત્યાં થોડાક વરસાદ વરસાવે છે પણ આ નૈઋત્ય કોણના પવનના વરસાદ કરતાં ત્યાં શિયાળામાં વધારે વરસાદ પડે છે. મદ્રાસમાં ૪૮ ઈંચ વરસાદ પડે છે જ્યારે આપણી શિયાળાની ઋતુમાં ત્યાં ૩૦ ઈંચ વરસાદ પડે છે, ત્યારે આપણી ચોમાસાની ઋતુમાં ૧૮ ઈંચ વરસાદ વરસે છે. હવે ઉનાળાની વાત તો કરી. જ્યારે સૂર્ય દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં હોય છે ત્યારે ત્યાંની હવા ગરમ થઈ હવે ચડવાથી તેની જગ્યાપર આપણા ગોળાર્ધની ઠંડી હવા ધસે છે. આ ઠંડી હવા ધ્રુવના કોણમાંથી મદ્રાસ પરથી પસાર થાય છે તે વાત આપણે કહી ગયા. જોકે નૈઋત્યના પવન જેટલો ભેજ આનામાં હોતો નથી. આ વાયુ પૂર્વે ઘાટપર ચડી ઠંડો પડી ત્યાં વરસાદ આવે છે, હિંદના પૂર્વે કાંઠાપર આ વખતે આપણા શિયાળામાં ત્યાં વરસાદ હોય છે.

દક્ષિણ—મહીસુર, વરાડમાં જોકે ૭-૮ માસ વરસાદ આવે છે પણ આપણા ઇલાકામાં વાતા નૈઋત્યકોણના પવન જ્યારે તે પરથી પસાર થાય છે ત્યારે ત્યાં જેટલો વધારે વરસાદ પડે છે તેટલો વરસાદ જ્યારે ધ્રુવકોણના પવન શિયાળામાં વાય છે તેવારે પડતો નથી. મહીસુર, વરાડ ત્યાં આપણા પ્રાંત સરખો વરસાદ વરસે છે. વધારે વરસતો નથી. તેનું કારણ આગળ મુખ્ય ઇલાકા કાના ૬ પેટામાં આવ્યું છે. ઠંક નીચે સિન્ધના જેટલો વરસાદ ખતાવેલ છે કારણ કે નૈઋત્યના ધ્રુવના પવનને ઠંડા પાડવાનાં સાધન ત્યાં નથી.

કાશ્મીર, પંજાબ, વાયવ્ય પ્રાંત:—આ પ્રાંતમાં આપણા નૈઋત્યકોણના પવનથી થોડે ઘણો વરસાદ પડે છે. પણ વધારે વરસાદ પ્રતિસમયવાન પવનથી પડે છે. દક્ષિણ ગોળાર્ધથી ઉત્તરે ચડેલ ગરમ પવન અહીં ઉપર ધસી આવે છે. કેમકે ઉપરની જગ્યા ખાલી પડે છે. ઉપરો પવન નીચે આવે છે તે નીચેથી દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં ગયેલ હોય છે. આ ઉપર આવેલો દક્ષિણ ગોળાર્ધનો પવન પોતાની સાથે ઘણીજ વરાળ લાવે છે અને હિમાલય આ વરાળને ઠંડી પાડે છે તેથી ઘોઘબધ વરસાદ અહીં ટુટી પડે છે. માત્ર આપણાથી તદ્દાવત એ કે ત્યાં શિયાળામાં વરસાદ આવે છે.

દાક્ષીણ—અહીં ૨૫૧ ઈંચ વરસાદનો ધારો છે. આ ભાગને ખાશીયાના પહાડો કહે છે આ વરસાદ વધારેમાં વધારે અહીં ૬૦૦ ઈંચ (સરાસરી) પડે છે. એકોહો! આનું કારણ શું કારણ એ છે જે તેની દક્ષિણે ગંગા અને બ્રહ્મપૂત્ર નદી બે ભેગી થઈ લગભગ ૨૦૦ માઇલ સુધી ભીનાસવાળી જગ્યા થઈ ગઈ છે. આપણે તેને સુંદર વનના નામથી ઝાળખીએ છીએ. આ જગ્યામાં પૂષ્કળ ભેજથી તરે યએત્ર પવન નૈઋત્ય પવન સાથે ઘસડાઈ આવી પાધરોજ પહાડપ્ર પધી વરાળ ફાલવી નાંખે છે. વળી જે નૈઋત્યનો પવન આ ભેજવાળા મુલકમાંથી પસાર થાય તે પણ પોતાની સાથે વધારે વરાળ લેતો જાય છે. આ કારણથી ત્યાં ઘણોજ વરસાદ વરસે છે.

આથી સમજશે કે હિન્દુસ્તાનમાં સુખ્ય બે વર્ષાઋતુ છે (૧) ઉનાળાની (૨) શિયાળાની આપણે ત્યાં તથા મધ્ય હિન્દુસ્તાનમાં ઉનાળાની અને કાશ્મીર તરફ તથા મદ્રાસમાં શિયાળાની ઋતુ છે. વળી આપણા વરસાદની દિશા નૈઋત્ય છે. મદ્રાસની ધ્રુવના છે. મધ્યહિન્દ નૈઋત્ય પવનને કાશ્મીર દક્ષિણ નૈઋત્ય પવનના આભારી છે. હિમાલય તથા પશ્ચિમઘાટ શું કામ બન્યું-છે તે પણ જણાવું. નીચમીતવાહી પવન અને સમયવાહી પવનની પણ સમજણ પડી. (પ્રેલેમ્બન્ધ,

મનોવૃત્તિ સાથે આરોગ્યતાનો સંબંધ.

(હાથમાં યજ્ઞેલી શોધોથી નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થએલું છે કે મનના સારા નરસા વિચારોની શરીર ઉપર અસર થવા વિના રહેતી નથી. અત્યંત ક્રોધાવેશમાં આવેલી માતાના સ્તનનું પાન કરવાથી ધાવતા બાળકને ઝેર ચઢી મરણ પામેલાં બાળકોના પશુ દાખલાં મળી આવ્યા છે. વળી અત્યંત શોક થવાને લીધે એક રાત્રિમાં કાળા વાળ ધોળા થઇ ગયાનાં પશુ ઉદાહરણો મળી આવ્યાં છે. મતઘ્ન કે મનની પ્રસન્નતા એ તંદુરસ્તીને આપનાર છે. અને તેજ ધોરણ ઉપર હસવાથી અનેક રોગોનો નાશ થાય છે (laughter cure) એમ હાલની શોધોથી નક્કી થઇ ચુક્યું છે, એટલે આવા દાખલાઓ વેદક માસિકને પશુ અત્યંત ઉપયોગી હોવાથી ઔદીચ્ય પ્રભાકરમંથી નીચેના લેખ અમે દાખલ કરેલો છે.)

એકેડેમી ઑફ રકન કૂટન અથવા રકવા કૂટવાની શાળા.

આપણા પવિત્ર હિન્દુસ્થાનની પ્રાચીન વિદ્યાકલાનો દિવસે દિવસે લોપ થતો જાય છે. જુદી જુદી લોપ થતી જતી વિદ્યા કલાનો શોધ કરી તેનો પુનરુદ્ધાર કરવા દેશના વિદ્વાનો પ્રયત્નશીલ થયા છે; એમ છતાં અતિ પ્રાચીન અને અતિ મહત્વની એક વિદ્યા કલા પ્રતિ દેશના વિદ્વાનોનું હજી ધ્યાન ખેંચાયું નથી એ ઘણું અદ્વિસેસકારક છે. આ સ્વાર્થ પરમાર્થમાં અતિ ઉપયોગી કલા પ્રતિ સામાન્ય લોકોની પશુ અભિરુચિ ઝોછી થતી જાય છે એ ખરેખર યશનું દુર્ભાગ્યજ છે !!! આ અતિ ઉપયોગી અતિ પ્રાચીન કલા તે બીજી કોઇ નહીં પણ રકવાકૂટવાની શાસ્ત્રોક્ત કલાજ છે !!! અતિ પ્રાચીન પૂર્વજોથી ચાલી આવેલી આ અદ્ભુત કલાને અતિ કંકટો તથા આઘાતો સામે આપણી દાદીઓ તથા મોંઘાં દાદીઓએ ટકાવી રાખી હતી; તેનો હવે ઢેકજ નાશ થવા ખેડો છે । છાતીમાંથી લોહીની ધારો વઘટે અને પાપાણુ જેવા કંઈયે દીસને પશુ સંગ્રામને ઝોલી આ માનવતી કલા વિસ્મરણની ધૂલી નીચે દટાઈ જવા ખેડો છે ! અરે ! હવે તો માત્ર સાપ ગયા પશુ લીસોટાની મારક રક્ત નિર્મોલ્ય અને નામનુંજ રડવું કૂટવું રહ્યું છે !! આટલેથીજ આ અવસ્થાનો અંત આવતો નથી પરંતુ આજ કાલની ભણેલી ગણેલી અમળાઓ પર-દેશીઓના આધિગ્ના અનુકરણથી આ અતિ ઉપયોગી અને પ્રાચીન કલાને ધીક્કારવા લાગી છે! તેઓ આ શાસ્ત્રોક્ત કલાને આચારમાં મુકતાં ખોટી રીતે સરમાથ છે ! અદ્વિસેસ ! અરસોસ ! વળી આવી ઉઘાંઘળી સ્ત્રીઓને પેલા ઉદ્ધત મુધારાવાળા કેનદર-સ્ત્રીઓ તથા પરિપ્લીઓએ બેવકુફી ભરેલા કરાવે પસાર કરી ઉત્તેજન આપે છે !!! આ ઉપરથી અનુમાન થાય છે કે આ દિવ્ય કલાનું હવે આવીજ બન્યું છે ! આ વિદ્યા પ્રતિતિ આટલી બધી બેદરકારી વિદ્વાનોથી શું હવે વધુ વખત મલાવી લઇ શકાય એમ છે ? નહીં નહીં; હજુ પણ આ દેશની ખરેખરી દાઝ જાણનારા તથા પ્રાચીન વિદ્યા કળાને માટે પ્રાણ અર્પનારાં સ્ત્રી પુરોહિતો આ જુમિમાં હયાત છે ત્યાં સુધી આ કલા નામશેય થઇ જાય એવો ભય ધરવાનું કશુંજ પ્રયોજન નથી !

ઉપર પ્રમાણે દેશની તથા વિદ્યાકલાની અધમાવસ્થાનો પ્રથમ વિચાર દેશદાઝગ વિદ્યા-કળામૂળપણુ ધીરનર ગરબદ્ધકર ઉન્મદ્ધકર શાસ્ત્રી કે જેઓ કુલીન મામાપથી ઉતરી આવેલા છે તેઓના ફલદ્રુપ ભેગમાં આવ્યો, અને આ નાચતી અણી ઉપર જઈ ચઢેલી કળાનો પુનરુદ્ધાર કરવાનો તેમણે બીજા સંકલ્પ કર્યો !!! લેશ પણ અભિમાન વગર

તેઓ એવા નિશ્ચયપર આવ્યા કે દેશનો ઉદ્ધાર સ્ત્રીઓના કોઇ પણ શિક્ષણને યોગ્ય છે, અને આ સુકુમાર જાતને સશક્ત બનાવનાર કોઇ પણ સ્ત્રીના નાશવાન દુનિયામાં હોય તો તે કક્ત રડવા કુટવાની શાસ્ત્રોક્ત કળા છે ! ! ! તેમણે વિચાર કર્યો કે આ અતિ પ્રાચીન કલાનો ઉદ્ધાર કરવામાં ખેદરૂપી અથવા પ્રભાદ સેવવામાં આવશે તો અનેક યુવાન સ્ત્રીઓ અશક્ત થઇને મરણ શરણુ થવાની અને દેશમાં હાહાકાર થઇ જવાનો ! ઉક્ત વિચારને અમલમાં મૂકવાની તેઓ તૈયારીમાં હતા એવામાં સુભાગ્યે ભગવતી ગંગા સ્વરૂપ જન્મ-નાં બાધ વૈતરણીકર તેમને મળી આવ્યાં ! વિદૂષી જન્મ-નાં બાધ વૈતરણીકરને વિધવા થવાને લગભગ બાર વર્ષ વ્યતીત થયાં હતાં પણ તે દરમિયાન તેઓએ સંસારની ખીણ મલીન માયાકૃદો તથા મીઠ્યા વાતોમાં વખત નહિ વિતાવતાં રડવા કુટવાની લલિતકળાનું શ્રવણ મનન અને નિદિધ્યાસન દીક કયું હતું ! ! ! તેઓ આ કળાની યોગ્યતાને પ્રાપ્ત થયાં હતાં ! ગંગાસ્વરૂપ જન્મ-નાં બાધને પણ આ સોપ થઈ જતી વિદ્યાને માટે વખતો વખત ધણું લાગી આવતું હતું, અને એ વિદ્યાનો પુનરુદ્ધાર કરવા; “એકેકેમી એક રડન કુટન” ની સંસ્થા કાઢવા મન વેગથી ઉરકેરાઇ આવતું હતું પરંતુ તેઓ એક અબળાજાત હોવાથી તેમજ યોગ્ય ઉત્તેજનના અભાવે તેમના આ અતિ ઉચ્ચ વિચારો કર્મમાં પરિણમ્યા નહોતા !

પણ સર્વે સારા રૂઢામમાં ધૈર્ય સહાય કરેજ છે, પ્રભુ સર્વની ધમ્મિજ પરિપૂર્ણ કરે છે ! યોદ્ધાજ વખતમાં મી. ગદ્યદશાંકરે શાસ્ત્રીજ તથા જન્મનાં બાધ વૈતરણીકરને મળવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થયો ! ! ! વૃદ્ધ રોપાઇ ગયું હતું માત્ર ૧૧ આવવાનીજ વાર હતી ! પ્રથમ મુલાકાતેજ અન્યોઅન્ય વિચારની આપણે યતાં આ રડનકુટનની શાળા સ્થાપવાની ભગીરથ યોજના ઉપાડવામાં આવી ! મી. ગદ્યદશાંકરે પોતાની તમામ મીઠ્ઠત આ અતિ ઉપયોગી દેશોદ્ધારક કામમાં અર્પણ કરી દીધી ! અને ગંગાસ્વરૂપ જન્મનાં બેન વૈતરણીકરને આ મહાન કલાનું વિશેષ જ્ઞાન લેવા તથા સંશોધન કરવા આ કલાના આદિ સ્થાન કાઠિઆવાડ તથા ગુજરાત વગેરે સ્થાનમાં મોકલવામાં આવ્યાં ! અને આજે દરેક દેશોદ્ધારક પ્રાચીન વિદ્યા કલાનો પુનરુદ્ધાર ચ્હાતાં સ્વદેશી બન્ધુઓને જણાવતાં અમને અત્યંત આનંદ થાય છે કે જર અને જહેમતનો લેશ પણ વિચાર કર્યા વિના “એકેકેમી એક રડન કુટન” અને “રડવાકુટવાની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ઉપર ચાલતી શાળા” સ્થાપવાને અને સુભાગ્યે શક્તિવાન થયા છીએ.

આ શાળામાં અભ્યાસ કરવાનો કોર્સ દેશની પરિસ્થિતિ ઉપર ગંભીરપણે વિચાર ચલાવી ત્રીયે પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યો છે.

પ્રથમ વર્ષ—યોક મુકવાના અથવા કુકવો મુકવાના જુદા જુદા સંપ્ન સુરો, અને શાસ્ત્રીય આલાપો જેવાકે કરણ, ભયાનક, રૂદ વિગેરે વિ. વિ.

દ્વીતિયવર્ષ—કુટણકલા, છાત્રીયાં, ત્રિતાલ, છાત્રી, જંગ, માથુ વિગેરે કુટવાના જુદા જુદા પ્રકારો, સાથે રૂદ, કરણ, ભયાનક વાક્યો, મરનારની બાલ, યુવાન તથા વૃદ્ધ વયને અનુસરતાં વિગેરે વિ. વિ.

તૃતિયવર્ષ—છેડા વાળવાની જુદી જુદી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ, વિવિધ પ્રકારની ઓતરા અભિ-મન્યુ વિગેરેની શાસ્ત્રીય રાજવીઓ કે રાજ્યાઓ. ત્રણ વર્ષે કોર્સ પુરો કરાવવામાં આવશે. રેક્ષણુકે તરીકે ગંગાસ્વરૂપ વિદૂષી જન્મનાં બાધ વૈતરણીકરે ભગીરથ પ્રયત્ન કરી ખાસ તૈયાર કરેલી “રડણ કુટણ સીરીઝ” ચલાવવામાં આવશે. ત્રણ વર્ષે દેશના સમર્થ સાક્ષરો તથા વિદ્વાનોની

અસાધારણ સભામાં ઉત્તરિયું થનારી વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ડીપ્લોમા તથા મંદ્રક આપવામાં આવશે, અને ત્યાર પછી આ “એક્ટેમી”માંથી શિક્ષિત થયેલી પરમાર્થિ બહેનોને જુદે જુદે સ્થાને આ અતિ પ્રાચીન અને ઉપયોગી કલાના વિસ્તાર માટે તથા અગ્નિ બહેનોને જાગૃત કરવા તથા તે સિવાય જુદા જુદા મરણ પ્રસંગે રડવા કુટુંબની જરૂરીયાત પુરી વાડવા આમંત્રણે કે વગર આમંત્રણે મોકલવામાં આવશે ! અને આવી રીતે તનમન ધનનો મહાન ભોગ આપી સેવા કરનાર શિક્ષિત વિદ્યુષી બહેનોને એક્ટેમી તરફથી M. R. K. (માસ્તર એફ રડન કુટન)નો ખાસ ડીપ્લોમા તથા કૃષ્ણવર્ણ ઝભો આપવામાં આવશે. ખાસ કરીને બારથી વધુ ઉમરની સ્ત્રીઓને જ દાખલ કરવામાં આવશે અને વિધવાઓને ખાસ પસંદગી મળશે !! મહાત્મા ગાંધીજીએ ‘પોતાનું’ તનમન ધન અર્પણ કરી, આ સંસ્થા સ્થાપેલી હોવાથી સર્વ શિક્ષણ કોષ્ઠપણ પ્રકારની શી વિના આપવામાં આવશે એ જાણવવાની જરૂર નથી.

દાખલ થવા ઇચ્છનારે નીચેને શીરનામે દાખલ થવા વિનંતીપત્ર મોકલી આપવું, અથવા રૂબરૂમાં મળવું.

રડન કુટન એસીસ }
મીતી-મોકાણ. }

મરણ તુલ્ય પ્રાચીન કળાનો પુનરુદ્ધાર કરનાર રંકસેવિકા.
જમનાબાઈ વૈતરણીકર સુ. વૈતરણીપુર.
કે. નર્મદામ, બારીઆ પોલ, પો. નં. ૦૦૦૦૦

સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં બનતા કેટલાક વ્યતિકરો વિષે તંત્રીનો અનુભવ.

શ્રુતિના આરંભકાળમાં આપણે કુદરતની છેક જ નિકટમાં હતા તેથી ભય, શોક, દુઃખ, અકાળ મૃત્યુ અને સંસારના આધિવ્યાધિ અને ઉપાધિથી દૂર હતા. તે વખતનું આપણું જીવન એક નસુનારૂપ હતું. તે વખતનો આપણો વનરજાદિનો સાત્ત્વિક અહાર હતો. સાંપ્રતકાળની પેઠે આપણે રહેવાની સાત માળની હવેલી કે ચાકુ જગ્યાનામાં ચાલીસ પીસતાલીસ માળનાં ન્યુયૉર્ક જેવાં શહેરોમાં મકાનો બંધાય છે તેવાં મકાનો નહોતાં; તેમજ અનેક પ્રકારના એશઆરામ ને મોજ શોખના પદાર્થો પણ નહોતા. મતલબ કે તેમનું જીવન કેવળ સાદુ હતું. એટલે સાંપ્રતકાળમાં તેવા પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવાને મોજશોખ ભોગવવા માટે મનુષ્યજાતને જે હાડમારી ભોગવવી પડે છે તેવી ભોગવવી પડતી નહોતી. જેથી તેઓને માત્ર ઉદરનિર્વાહ પુરતીજ કડાકુટ કરવી પડતી હતી. તે વખતે વનકેપવનો અને પહાડ પર્વતોમાં રહેવાને માટે મુંદર જગાઓ મળી શકતી હતી. વળી તેવી જગા પાસે પુષ્કળ છૂટી જમીનમાં ફળદ્રુપ અને અનાજ વાવવાને જોઈએ તેટલી જમીન વિના કુલ્યે મળી શકતી હતી. તે વખતે ગાયોરૂપી ધન ગણાતું હતું. ગામો નજીકનાં જંગલમાં ચરતી અને નદી સરોવર કે ઝરાઓનું સ્વચ્છ પાણી પીતી. ગાયના દુધ હડી માંખણ ધી ઉપર ગુજરાન ચાલતું હતું. મોજશોખના પદાર્થ સંપાદન કરવામાં તેમને વખત કાઢવો પડતો નહોતો, તેથી તેમને વેદાધ્યયન, સાત્ત્વાભ્યાસ અને અનેક જાતની શોધો અને ઉત્તમ જાતનાં પુસ્તકો લખવાને પૂરતો વખત મળતો. તેઓ એકાંતમાં ધર્મરતનન, સ્નાનસંધ્યા અને સમાધિ આદિના પ્રયોગ કરતા. એટલે પરમાત્મા સાથે પોતાનું મન સંલગ્ન થએલું હોવાથી દુષ્ટ વિચાર અને પારિપુત્રોનું

જેર તેમના પ્રત્યે ચાલતું નહોતું, અને તેઓ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળમાં થએલી, થવાની અને થતી ખીનાઓ બાણી શક્તિ હતા. જેમ જેમ મનુષ્ય જાત સ્વેચ્છાચારી અને દુરાચારી થતી ગઈ તેમ તેમ કુદરત અને તેમની વચે વધારે અંતર પડતું ગયું. અત્યારે તો આપણે અત્યંત અધમાવસ્થામાં આવી ગયા છીએ. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મત્સર, તૃષ્ણા, સ્વાર્થપરાયણતા, છગ, કપટ, ઇર્ષ્યા, વૈર, નિર્દયતા, લપટપણું ઇત્યાદિ અનેક જાતના દુર્ગુણોને આપણા હૃદયમાં આપણે સ્થાન આપી તેને અત્યંત અપવિત્ર કરી મૂકેલું છે. આ દુનિયાનો દરેક માણસ જે સાધારણ બુદ્ધિ કે જ્ઞાન ધરાવે છે તે ગંદા કે અપવિત્ર મકાનમાં કદી પણ રહેવાની ઇચ્છા રાખે નહિ તેમજ રહે પણ નહિ. ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું છે કે:-

इश्वरः सर्वभूतानाम्, हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति

आमयन् सर्वं भूतानि, यंत्रारूढानी मायया ॥

ઈશ્વર સર્વ પ્રાણી માત્રમાં હૃદયને વિશે રહીને સર્વ પ્રાણીઓને યંત્રની માફક ફેરવે છે. આપણા આખા શરીરમાં પરમાત્માને રહેવાનું મુખ્ય સ્થાન હૃદય છે. એ સ્થાનને જ્યારે આવા દુર્ગુણોથી આપણે અપવિત્ર અને બ્રષ્ટ બનાવી મૂક્યું છે ત્યારે પરમાત્મા આપણાથી હજારો ગાઉ દૂર છે. સાંપ્રતકાળમાં જે લોકો શુદ્ધ અને પવિત્રમાનપાન તથા નિર્મલ વિચાર અને સદ્ગુણથી પોતાના હૃદયને પવિત્ર રાખે છે તેમના હૃદયમાં પરમાત્મા અહોનીશ વિરાજમાન થએલા હોય છે, અને પરમાત્માના પૂર્ણ પ્રકાશથી તેઓ ભૂતભવિષ્ય અને વર્તમાનમાં બનેલા બનવાના ને બનતા બનાવોથી સંપૂર્ણ વાકેફગાર હોય છે. પાપાચરણને દુષ્ટ વિચારોને લીધે આપણાં અનંકરણ એટલાં બધાં અપવિત્ર થઈ ગયેલાં છે કે આ વાતની સત્યતાને આપણે સ્વીકાર કરતા નથી. અને નારિતક બુદ્ધિને લીધે તે વાતોને આપણે હસી કાઢીએ છીએ. આ શેખના તંત્રીના મન ઉપર આઠ નવ વર્ષની ઉમરથી દેવદેવીઓ વગેરેની સત્યતા અને અમહારો માટેની છાપ વડીલ પુરૂષની દ્રઢ ભક્તિને લીધે પડેલી હોવાથી આ સંબંધનો અનુભવ મેળવવાની તક મળી હતી અને તે સંબંધે જે જે અનુભવો તંત્રીને થયા છે તે બાબત “બાળા સ્તવન અને દૈવી અદ્ભૂત અમહકાર” એ નામનું પુસ્તક તંત્રીએ લખી બહાર પાડેલું છે. જે કે હાલમાં કેટલાંક કારણોને લીધે ઉપાધી વધી ગયાથી વખતના સંક્રાંતિને લીધે એ સંબંધી વિચાર કરવાનો કે એકાગ્રતાથી ધ્યાન કરવાનો કે પ્રયોગ કરવાનો વખત મળતો નથી, પરંતુ જ્યારે હું ખેરાળમાં હતો તે વખતે મને ચોક્કસ કામ હોવાથી પુષ્કળ વખત મળતો હતો જેથી ઘણા દિવસના દ્રઢ યથેલા સંસ્કારોને લીધે મહાઈ ચિત્ત શ્રી બાલાનિપુરાની ભક્તિમાં સંલગ્ન રહેતું હતું; અને તેને લીધે મને સ્વપ્નદ્વારાએ અનેક ભાવી બનનારા બનાવોનો ભાસ થતો હતો. જે બાલાવસ્થાથી મને દરરોજના બનતા બનાવો નોંધી રાખવાની ટેવ પડી ગયેલી ન હોત તો હું એ સંબંધીના બનેલા બનાવો ક્યારેનોએ ભૂલી ગયો હોત, અગર સંભારીને કદાપી લખત તો પણ તેનો ખરો ચિતાર હું મૂઝી શકત નહિ. સ્વપ્ન સાચાં હોતાં નથી એમ સાધારણ કહેવત છે અને દરરોજ કે ઘણી વખત આવતાં સ્વપ્નો ખરાં પડતાં પણ નથી. પરંતુ શારંગધર સંહી-તામાં સારાં ને દુષ્ટ સ્વપ્ન સંબંધે વર્ણન આપેલું છે. હૃદય પ્રદેશને આપણે પવિત્ર આચાર વિચારથી શુશોભીત બનાવીએ તો પરમાત્મા તે જગાએ આવી વિરાજમાન થાય છે. શયન કરતી વખતે મન ઉપર અનેક જાતના આવના વિચારોને બંધ કરી ઇષ્ટસાનીધ્ય મનને સંલગ્ન કરી આપણે જે જાણવાની ઇચ્છા હોય તે સ્વપ્નદ્વારાએ જાણવાની પ્રયત્ન ઇચ્છા કરી મૂકી રહીએ તો

ભાતી જનનાર જનતોનો સ્વપ્નમાં પણ આપણને ભાસ થયા વિના રહેશે નહિ. આ પ્રયોગને ત્રાટકે યોગ કહે છે. અને તે પણ મેસમેરીઝમ વિદ્યાનું એક અંગ છે. આ પ્રમાણે સુતી વખતે કદ સંકલ્પ કરી અંતરાત્માને એ કામની મુપ્ત કરી નિદ્રા લઇએ તો ધારેશે વખતે આપણે એક-દમ ભરનિદ્રામાંથી જાગી જઈએ છીએ. અને કેટલીક વખત તો ભરનિદ્રામાંથી આપણને કોઈ જગાડતું હોય એવો ભાસ થાય છે, અથવાતો આપણે ઉઠવાને ધારેશે વખત વ્યતિત થઈ ગયો છે એવું સ્વપ્ન આવે છે ને આપણે જાગી જઈએ છીએ. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત અભ્યાસ કર્યો પછી અંતરાત્માને આ જાગતની સુતી વખતે મુપ્ત કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. પછી તો મનમાં ચિંતન કરેલી જાગતની સ્વપ્નદ્વારાએ પ્રેરણા થાય છે. આ સંબંધી મારી નીત્યનોંધ પોથીમાં કેટલાક દાખલા મેં નોંધેલા છે તેમાંથી આ લેખમાં મેં નોંધ લીધેલી છે.

મિતિ કારતક વદી ૧ વાર શની સંવત ૧૯૫૩, તા. ૨૧ નવેમ્બર સને ૧૮૯૬.

આજરોજના અમરકારિક સ્વપ્નની ખીના લખી રાખવા યોગ્ય છે. મધ્ય કાલની રાત અને આજના પ્રાતઃકાળમાં એક સ્વપ્ન આવ્યું હતું. જેમાં જરા પણ ચિંતન કર્યાં સિવાય અને એ સંબંધી વિચાર પણ નહોતો તેમજ પત્રવ્યવહાર પણ નથી. એમ છતાં ગયા શ્રાવણ માસમાં હું મુંબઈ હતો તે વખતે દીવાન બહાદુર દીવાન સાહેબ મણીભાઈ જસલાઈ એમને મળ્યો હતો. એમનો પત્ર મને સ્વપ્નમાં કોઈ સાહેબ મારફત મળ્યો હતો અને તે પત્ર મેં વાંચ્યો હતો. તેમાં અપૂર્વ માલતી વસંત નામની દવા સંબંધે લખેલું હતું. એ કાગળનો પુરો મતલબ મને ઉઠ્યા પછી યાદ રહ્યો નહોતો. સવારમાં હું ઉઠ્યો તે વખતે આ સ્વપ્નમાંની કેટલીક હકીકત મને યાદ રહી હતી. દંતધાવન મુખમાર્જન આદિ પરવાર્યા પછી મુમારે નવ વાગતાં હું પોસ્ટ-ઓફીસમાં ગયો હતો. હાંથી મારા મિત્ર રા. રા. શંકરભાઈ ગોવિંદજી નોંધણી કામદાર સાહેબ (સમરજી-સ્દાર) ને લાં ગયાં હતાં તેમને લાં ફ્રાન્સની સીરસ્ટેદાર મી. સુનીલાલ છોડાલાલ દેસાઈ પણ હતા. લાં વાતચિતમાં પ્રસંગાત સ્વપ્ન સંબંધી વાતો પણ નિકળી હતી. અને કેટલીક વખતનાં સ્વપ્ન હાલમાં ખરાં પડે છે એમ મેં કહ્યું હતું. માત્ર મારી મરનાર પુત્રી વિજયાના મરણ સંબંધીનું સ્વપ્ન પ્રાતઃકાળમાં આવેલું ખોડું પડ્યું હતું વગેરે વાત યમા બાદ ઘેર આવ્યો હતો. આજ રોજ ટપાલ મુમારે જપોરના ચાર વાગતાં મને મળી હતી તેમાં આશ્ચર્યનો જનાવ એ હતો કે જે પત્ર રાત્રે સ્વપ્નમાં વડોદરા રાજ્યના માજી દીવાન મણીભાઈ સાહેબના હાથેના લખેલાં વાંચ્યો હતો તેજ પત્ર ટપાક્રમે કાગળ ફોડતાં નિકળ્યો હતો. આ પત્ર તુરત કચેરીમાં મારા તમ્ર સુનીલાલને જતાવ્યો હતો, જેથી તેમને પણ આ વાત આશ્ચર્ય જેવી લાગી હતી. જો આ વાત મિત્ર સુની-લાલને તથા નોંધણી કામદાર સાહેબને પ્રથમ એટલે પત્ર મળતાં આગમ્ય ઘણા વખત પહેલાં ન કરી હોત તો તેમને પણ આ વાત માનવી ઘણી મુશ્કેલ લાગત. પરંતુ આ પત્ર મળતા પહેલાં સાત કલાક આગમ્ય કરેલી તે વખતે આ પત્ર અમદાવાદ સુધી આવ્યો હશે. શું ધ્રુવી લીલા ! ચા તેના અમરકાર !! અને શી તેની સત્તા !!! એ જાણવાને કોણ સમર્થ છે ? આ વાત લખત્રાને મને અતિશય આનંદ થાય છે કે આપણું મન ઘણું અચ્છ હોવાથી ધ્રુવી અગાધ લીલા સંબંધી ધડીમાં તર્કવિતર્ક થાય છે, પરંતુ એટલી વાત તો નક્કી છે, કે પવિત્રતા સત્તવાદી-પણું અને ધ્વજચર્ચ. એટલી જાગતો માણસ સાચી શકે તો તે શું ન કરી શકે તે કહી શકાતું નથી. માંચ છ વાંધી આવા જનાવો દેખાવા લાગ્યા છે તો જેમણે આખો જન્મ આવા નિયમો પાળ્યા હશે તે માણસને હાથે શું ન જતી શકે તે કહી શકાતું નથી. મુકામ ખેરાણું.”

ઉપરની સ્વપ્ન સંબંધીની હકીકત આજે નવ વાગે મી. ભોગીલાલભાઈએ કરી હતી. જે વાત ચાર વાગે ખરી પડી છે. માટે ઉપર પ્રમાણે જે માણસ પોતાની પવિત્રતા સાચવી શકે તો હું ધાઈ છું કે ઈશ્વર માણસનું શું ધાર્યું પાર ન પાડે? પાડેજ. માટે માણસે તે પ્રમાણે વર્તવું એજ ઉત્તમ છે.

(સહી) સુનીલાલ છાયાલાલ દેસાઈ.

રા. રા. ભોગીલાલભાઈએ પોતાના સ્વપ્ન વિષે હકીકત ૨૧-૧૧-૯૬ ના રોજ મને મારા ઘર આગળ કહી હતી. પોતાની ડાયરીમાં લખ્યા પ્રમાણે કહી હતી. તે વખતે રા. સુનીલાલ પણ હતા અને આજ રોજ તે પ્રમાણેનોજ પત્ર મે. દીવાન બહાદુર મણીભાઈ જસભાઈના સ્વહસ્તનો બતાવ્યો, તે જોઈ મને ઘણુંજ આશ્ચર્ય લાગ્યું છે. તા. ૨૩ નવેમ્બર સન ૧૮૯૬.

(સહી) શંકરભાઈ ગોવિંદજી.*

મિતિ બાદરવા સુદ ૧૩ જુધવાર સંવત ૧૯૫૩. તા. ૯ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૮૯૭.

બાદ આજ રોજ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠ્યો. ગઈ રાતે એક સ્વપ્ન આવ્યું હતું. તેમાં ઘરમાં પુત્રીનો જન્મ થયોજો જોયો હતો અને તેને રમાડી હતી. સિવાય લખી રાખવા યોગ્ય હકીકત નથી. સુકામ વડનગરથી ખેરાળુ.

ઉપરના સ્વપ્ન દ્વારાએ સૂચવેલી પુત્રીના જન્મની હકીકત મીતી આસો વદી ૮ મંગળવાર, સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૯ અક્ટોબર સન ૧૮૯૭ ખરી પડ્યાથી તે તારીખમાંથી ઉતારો લીધો છે. આજ રોજની લખી રાખવા જેવી હકીકતમાં મી. મંગુલાલનો પત્ર આવ્યો તેમાં આસો વદી ૬ સ્વીવારના દિવસે રાત્રિના મદ્રાસ ટાઈમ ૧૦ વાગતાં છોકરીનો જન્મ થયાનું લખ્યું હતું. છોકરા અને છોકરીઓ વધારે મરી જવાથી જન્મ થયાની વાત સાંભળી વધારે હર્ષ કે શોક થયો નહોતો. તે સિવાય લખવા યોગ્ય હકીકત એ છે જે બાદરવા સુદ ૧૩ સંવત ૧૮૫૩ તા. ૯ સપ્ટેમ્બર સન ૧૮૯૭ ના રોજ જે સ્વપ્ન આવ્યું હતું તેમાં પુત્રીનો જન્મ જોયો હતો ને તેને રમાડી હતી તે સ્વપ્ન ખરૂં જણાયું હતું મું ખેરાળુ.*

મારા લેખોથી વાંચકવર્ગને એમ લાગશે કે હું અતિશય શ્રદ્ધાળુ છતાં વહેમી છું અથવા જોએલી વસ્તુનું પૂર્ણ અવલોકન કરનાર નથી. પરંતુ દરેક વિદ્યા અને બાબતમાં ખરૂં સહસ્ય શું છે તે હું હમેશાં શોધું છું. શ્રી બાલાસ્તવન ને દેવી અદ્ભૂત ચમત્કારના પુસ્તકમાં શ્રી બહુચરાજી માતાજી સંબંધીના વસંતતિલકા વૃત્તનું કાવ્ય મેં જાપેલું છે. ખેરાળુ ગામમાં માતાજીના દરબારમાં ચોઘડીયાં લીમડી દરબારે અર્પણ કરેલાં તે ખેસાર્યાં ત્યારે એ માતાજીની ધર્મશાળાનું ભવ્ય મકાન છે પણ તેનો મેડો ન હોવાથી જોટલા ઉપર વાગતાં હતાં, જેથી ખેરાળુ કસ્ટોમાં સર્વ જગાએ સંભળાતાં નહોતાં. ચોઘડીયાં વગાડવાને ઉચું અને સાફ સ્થાન કરવામાં ભારે રકમ જોઈએ. પરંતુ લોકો પાસેથી દીપતી મોટી રકમ મળતી અને તે રકમ માતાના કાર્યમાં ખર્ચાઈ ગયેલી તેથી લોકોને વારંવાર ત્રાસ આપવાનું અને દીક લાગ્યું નહિ. ગામમાં શ્રીમળી લોકોની વાડી હોવાથી નાતમાં થર દીક, લહેણ દીક વર્ગણી નાખવા નાતના આંગેવાનો સાથે ઠેરાવ કર્યો અને તેમાં નીમે બાગે

* મે. દી. મણીભાઈ જસભાઈ સાહેબનો સ્વહસ્તનો લખેલો પત્ર મારો આવેલો મારી ડાયરીમાં રાખવા માટે ચોટાડી રાખેલો છે.

• જે પુત્રીના જન્મ માટે ડાયરીમાં લખેલું છે તે મારી મોટી પુત્રી કાન્તાલક્ષ્મી છે. સંવત ૧૯૫૩ ના આસો સુદ ૧૩ ગુરવારના રોજ ખેરાળુમાં શ્રી બહુચરાજી માતાની મૂર્તિની પ્રતિષ્ઠા કર્યા પછી લગભગ એક અઠવાડિયેજ તેનો જન્મ થયો છે.

મદદ આપવા મેં વચન આપ્યું. પરંતુ તે વર્ગણી નાંખતાં શ્રીમાળી બ્રાહ્મણો લડ્યા અને ટીપણી થવાનું માંડી વાળ્યું. હું રાત્રિના વખતે ખેરાળુ ગામમાં મારા મકાનમાં સૂતો હતો. તે વખતે તેમને સ્વપ્ન થયું, અને માછલો કહ્યું કે એક ડાંચું મકાન કરીને તે પર ચોઘડીયાં મૂકાય; લોકોને બળાકારથી મનાવવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી.

મેં ખીજે દિવસે ખેરાળુ ગામના કરીમબાઈ કાગદોને ત્યાંથી મોભ વળીઓ વગેરે સામાન લીધો. અને સુતારો ખેસારી લાકડાં ધકાવવા માંડ્યાં પછી ઇંટ, માટી, ચૂનાના ચાર પીલર કરી ઉપર છાપડે પતરાં નાંખી કરવાનો વિચાર રાખ્યો. તુરત માટે ભીતિ કરવી નહિ એમ નિશ્ચય કર્યો.

એનું ખાતમુદ્દત સંવત ૧૯૫૪ના જેઠ વંદી આડમને શનીવાર તા. ૧૧ જુન સન ૧૮૯૮નું હતું, પરંતુ મારે એકદમ જરૂરી કારણસર તા. ૯ મી જુનના દિવસે નંડિયાદ જવું પડ્યું જેથી હું તા. ૧૦ મીના દિવસે આવી શક્યો નહિ અને શનીવારના સવારે ખાતમુદ્દત કરી શક્યો નહિ. પરંતુ આવી ચીરકાલની સ્થાપના શનીવારેજ થાય તો સાફ એ મારા મનમાં હતું. હું શનીવારે બપોરે બે વાગતાની ગાડીમાં ખેરાળુ આવ્યો. થોડીવાર વિશ્રાંતિ લેઈ ખાતામાં જઈ પાચો ભોદાવી ચોઘડીયાંના કાચા મકાનનું મુદ્દત મેં કરવા ધાર્યું. આ સ્થળ માતાના યોગાનમાં ખુશ્કી જગામાં પેસતાં જમણા હાથ તરફની બારી નજીક હતું. અને મારો પ્રથમ વિચાર ધર્મશાળામાં પેસતાં હાથા હાથની ઓરડીવાળું મકાન પાકું કરાવી તેના ઉપર મેડો ઉઘો બાંધી ત્યાં ચોઘડીયાં ખેસારવાનો હતો, અને તે વાત મેં ઘણાજ માણસોને કહી હતી. લગભગ ચાર વાગવાનો વખત થયો, એકદમ દેવી-કોપ સરખો પવન શરૂ થયો, છાપરાનાં નળીયાં દેહલાક સ્થળ ઉપર ઉડવા લાગ્યાં, ગામમાંનાં દેહલાક ઝાડ પડી ગયાં, અને અમે માતાના મકાનમાં જે ઓરડી ઉપર મેડો કરવો ધારેતો તે ઓરડીના અંદર પવન ભરાઈ તે પરનાં પતરાંઓ ભાગી છુટાં પડી લગભગ એક ખેતરવા નર્ઈ પડ્યાં. તેમજ એ ઓરડા ઉપર માતાના યોગાનમાંનું લીંબાડના ઝાડનું ડાળું પણ ભાગી પડ્યાથી લાકડાંને પણ નુકશાન થયું, તેમજ ખીજ બાજુનાં થોડાં ખનરાં ધર્મશાળાનાં ઉડી ગયાં પણ તે કામમાં આવે તેવાં હતાં. મને મારા મકાન ઉપર આ વાતની ખબર પડી છતાં હું તે સ્થળ પર ગયો નહિ. કારણ એ ધર્મશાળાને વધારે નુકશાન થયું હતું અને તેમાં પણ મેં જે ઓરડી બનાવી હતી તેને વધારે હતું. માટે તેમને કોપ મારા તરફ વધશે કે, માતાજીનું સ્થાપન આ સ્થળમાં થયું ન હોત તો આવો ઉત્પાત યાત નહિ. પરંતુ થોડીજ વારમાં શ્રીમાળીની નાતના આગેવાનો મારે ત્યાં આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે અમે માતાજીના કાર્યમાં વિરૂદ્ધ થયા તેથી આ કોપ થયો અને બીજાને પણ થશે માટે નીમે રક્ષા તમે આપો ને નીમે અમે આપીને ચોઘડીયાં માટે મકાન કરાવીએ. મેં મદદ આપવાને ચોખ્ખી ના પાડી અને ઘણી ભાંજબડે કાચા મકાન માટે લાવેલી ઇંટો, ચૂનો, વળીઓ, મોભ, વગેરે સામાન માતાજીના ચોઘડીયાંના મકાનમાં અર્પણ કર્યો, જેનું નામું કાગ-દોને ત્યાં છે, અને બનેલા બનાવ આખો ખેરાળુ કસ્યો જણે છે. વળી તેજ વાત “દેવી અદ્ભૂત અમત્કાર” ના પુસ્તકમાં વસંતતિલકા વ્રતમાં, નીચે પ્રમાણે લખેલી છે:-

“કાચાં મકાન કરી ચોઘડીયાં રખાવો, બજે ન કોઈ જનને મળીને મનાવો;
તામા મગાવી વળી મોભ કરવાજ કામ, હે માત બહુચરી તને કડું હું પ્રણામ.
વાડીની ઉત્તર દિશે હતી જે રવેશ, વાયે ઉડી નવ રથું સુનિશાન લેશ;
તે જેઠ માસ વદ આડમ દિન સામ, હે માત બહુચરી તને કડું હું પ્રણામ.
મેદાન ભાગ કરીઓ નમીયા શ્રીમાળી, આવી ખગેજ પડીયા તવ દેવી ભાળી;

તે દામ ઈટ થકી અન્યો પક્ષે મુકામ, હે માત બહુચરી તને કંઈ હું પ્રણામ.
શ્રદ્ધાળુ લોક બનીયા જે નહિ હતા તે, સાચું ધરે મળી શકે તવ દામ જે તે;
આશા ઉલ્લાસ વળી કરે ક્ષેત્ર દામ, હે માત બહુચરી તને કંઈ હું પ્રણામ”.

ઉપર લખ્યો તેવો બનાવ ખરેખર નજ અન્યો હોય તો તેને બાલાસ્તવન ને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર જેવા કાવ્યમાં અને પુસ્તકમાં પ્રસિદ્ધિમાં મુકવાની એક અગ્નિ માણસ પણ હર્ષિત ન થરી શકે તો આરા જેવો સાધારણ સમજ ધરાવનાર માણસ તો કેમજ લખી શકે એ નીધામાં લેશે. એ મારી નિત્ય નોંધપોથીમાં આવાં કેટલાંક સ્વપ્નોની નોંધ લીધેલી છે. મારી માફક બીજાને પણ આ વાતનો અનુભવ થયો હશે. પરંતુ તે દાખલાઓ જે નોંધી રાખવામાં ન આવ્યા હોય તો થોડા વખત પછી તેની વિસ્મૃતિ થાય છે અગર પુરેપુરી હકીકત યાદ રહેતી નથી એટલે આવા બનાવો નોંધી રાખવાથી પ્રસંગોપાત અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડે છે.

વય અને ઉંચાઈની સાથે શરીરના વજનનું પ્રમાણ.

કેટલી ઉંચાઈમાં કંઈ કંઈ વયવાળા મનુષ્યના શરીરનું આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમથી કેટલું વજન હોવું જોઈએ તેનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની અંદર પૌંડ. ૧૨૦	૩૫ થી ૩૯ વર્ષની અંદર પૌંડ ૧૩૧
૨૫ થી ૨૯ વર્ષની અંદર „ ૧૨૫	૪૦ થી ૪૪ વર્ષની અંદર „ ૧૩૩
૩૦ થી ૩૪ વર્ષની અંદર „ ૧૨૮	૪૦ વર્ષની ઉપર „ ૧૩૪

પાંચ ફીટ કરતાં વધારે ઉંચા અને પાંચ ફીટ ત્રણ ઇંચ કરતાં નીચેના મનુષ્યનું વજન:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર પૌંડ. ૧૨૭
૪૫ વર્ષની વયથી ઉપર „ ૧૪૫

બાકીનાં ઉપરના વજનના પ્રમાણથી માપ વધારી લેવું.

પાંચ ફીટ ત્રણ ઇંચના અને પાંચ ફીટ પાંચ ઇંચ કરતાં નીચા મનુષ્યનું વજન:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૩૪
૪૫ વર્ષની વયે. „ ૧૪૭

પાંચ ફીટ પાંચ ઇંચથી પાંચ ફીટ સાત ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજન:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૩૮
૪૫ વર્ષની વયે. „ ૧૫૧

પાંચ ફીટ સાત ઇંચથી પાંચ ફીટ દસ ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજન:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૫૦	ધીમે ધીમે વધતાં જતાં.
૪૫ વર્ષની વયે. „ ૧૬૫	

પાંચ ફીટ દસ ઇંચથી ૭ ફીટની અંદરના મનુષ્યનું વજન:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૬૦	ધીમે ધીમે વધતાં જતાં.
૪૫ વર્ષની વયે. „ ૧૭૫	

૭ ફીટ અને ૭ ફીટ બે ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજન:—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૭૦ ધીમે ધીમે વધતાં જતાં.

૪૫ વર્ષની વયે. " ૧૮૦

૭ શીટ જે ઇંચથી ૭ શીટ ત્રણ ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજન. —

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૮૦ પ્રથમ જાણવેલા પ્રમાણથી વધતાં

૪૫ વર્ષની વયે. " ૨૦૫

ઉપરનું પ્રમાણ પુરુષના શરીરનું નોંધએ તેટલા (Normal) વજનનું છે. ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની સ્ત્રીશરીરનું વજન પુરુષ શરીર કરતાં ઓછું હોવું નોંધએ. એનાથી ઉપરની વયમાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું શરીર વધારે વજનવાળું થવું સંભવિત છે. એ એક ધ્યાનમાં રાખવું નોંધએ કે મનુષ્યના આરોગ્યની સામાન્ય સ્થિતિ જે સારી હોય તો ઉપરના વજનના માપ કરતાં ૨૦ પૌંડ ઓછું કે વધતું વજન થાય તો, તે અયોગ્ય છે અથવા પ્રમાણ કરતાં વધારે (Abnormal) છે એમ જાણવું નહિ. (મહાકાલ.)

બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાઓએ પાળવાના નિયમો.

(શ્રી. અમૃતપ્રસાદ વેદ. ઝોઝર.)

આહારના નિયમો—જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાઓએ સાત્ત્વાધારે અને અનુભવી માતાઓના કલા પ્રમાણે પથ્ય ખોરાક લેવો. એટલે સાડી ચોખા, મગની દાળની ખીચડી, દૂધ, જવની ધાણી, હલકા પચી રહે એવા અને જેથી બાળકની બુદ્ધિ વધે એવા સાત્ત્વિક ખોરાક જમવા. બહુ મરચાં, બહુ આમલી, અતિ ઊંચ, વાપડું શાક, ઓળાફળી, કોણું, સુચારણી, વટાણા, ચણા, આદિ તેમજ કાંદા, લસણ, કારેલાં, વગેરે વગેરે અપથ્ય, બુદ્ધિ અને લોહી બગાડનાર ખોરાકનું સેવન જરા પણ રાખવું નહિ. એ ઉપરાંત ઘણી માતાઓને ટાઢું શીંથુ ખાવાની ટેવ હોય છે તો તે ટેવ બચ્ચાંઓની માતાઓએ તો ખાસ કરીને ભૂલથી નોંધએ. વળી અગીયારમા, બારમા, આદિનું જમણુ અથવા કોઈ પણ લાગણાગર ચાલતાં જમણુવારોમાં ભાગ લેવો નહિ.

શોક, ક્રોધ, લાંબણ અને અત્યંત ક્રમથી ધાવણનો નાશ થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ. એટલે કે કેટલીક માતાઓને એવી ટેવ હોય છે કે જે શોક રડવું હોય તો તેની ઉપર આજોતો વર્ષાદ વરસાવતાં ઘોડીયામાંથી તરછોડી બહાર કાઢી બેચાર ચુડી યપડની પ્રસાદિ લગાવી ક્રોધથી ધવરાવે છે. આનું ઘણી જગાએ જોયું છે માટેકરી તેમ નહિ કરતાં ધવરાવતી વખતે તો આનંદથીજ ધવરાવવું.

કોઈ પણ દિવસે દાખીને ખાવું નહિ. અને અછળું થવા દેવું નહિ.

બાળક ત્રણ વરસનું થાય ત્યાં સુધી માતાએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. જે ત્યાં સુધી ન પગાય તો જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી તો અર્ચસ્થ પાળવું નોંધએ.

બચ્ચરની બનાવટની કોઈ પણ મીઠાઈ કદી પણ ખાવી નહિ.

દર અંવાડીએ કે પખવાંડીએ એક સાધારણ ગુલાબ લાંબ લેવો નોંધએ.

ચાહ પીવાની ટેવ હોય તો કાઢી નાંખી દશમૂળની ચાહ પીવી અથવા શતાવરી, દશમૂળ, સાટોકી અને ગળો એ ચારે મેળવીને તેની ચાહ પીવી.

બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી બાળકને કોઈ પણ જાતનો ધાવણનો રોગ ન થાય તેમ સંભાળ રાખવી એ માતાઓનું ખાસ કર્તવ્ય અને ફરજ છે.

જે માતાઓ છબને વશ થઈ, આહાર વિહારનું બાન ભૂલી જઈ બાળકને દુઃખી કરે છે તો તે માતાઓ પાપની ભાગી થાય છે એમ ધર્મશાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે. માટેકરી જે તમને તમારાં બાળકો ઉપર સ્નેહ હોય તો ખાનપાનના ચસકા મૂકી દઈ સાત્વિક પથ્ય ખોરાકનું સેવન રાખી જ્યાં સુધી બાળક ધાવણી ઉપરજ રહેતું હોય ત્યાં સુધી ઉપરના નિયમો ધ્યાનમાં રાખી વર્તવા વિનંતી કરું છું.

હવે જે માતાઓ આ વિષયમાં અજ્ઞાન હોય તો બાળકના પિતાએ વારંવાર માતાને સાવચેતી આપતાં રહેવું. છતાં જે અજ્ઞાન માતાઓ ચૂક કરે તો નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેનાં ઐયધો પાસે ખેસીને ખવરાવવાં અને બાળકના સુખ માટે સમજાવી વિનંતી કરીને ખાનપાન સખાધી જ્ઞાન આપતાં રહેવું.

દુષિત ધાવણ સુધારવા માટે વપરાતા સાધારણ ઉપાયો.

કંડુનું સુર્ય વાલ ૪ અને સાકર વાલ બે મેળવીને બા શેર દૂધ સાથે કાઢી મારવી ઉપર હલકો ખોરાક લેવો, આ દવા સ્તન્યશોષન માટે ધણી વેધો વાપરે છે.

દશમૂળની ચાહ પીવાથી પણ ધાવણ સુધરે છે. નસોતર કે મીંઢીઆવળ જેવાંનો સાધારણ જીવાળ અને પથ્ય ખોરાક એ પણ એક ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય છે.

વાતફૂટ ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય—વણ દિવસ સુધી દશમૂળનો ક્વાથ પીવો અથવા, ચિત્રો વજ, કંડુ, કંક, અજમો, ભારંગી, દેવદાર, સરળ, મીંઢીઆવળ, પીપર અને મરીનો ક્વાથ કરીને પીવાથી વાયુથી બગડેલ ધાવણ સુધરે છે.

મૃદુ વિરેચન (જીવાળ) લેવું. ખસ્તિ પણ લેવાય, અને સ્વેદ આદિ વાતહર ઉપાયો કરવા.

વા-ઉ-અ-૨ શ્લો. ૯-૧૦-૧૧-૧૨.

પિત્ત ફૂટ ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય—ગળો, શતાવરી, પોટલ, લીમડો, રતાંજળી અને સાંરીવા એ બધાંનો ક્વાથ કરીને પીવો અથવા ત્રિફલા (હરડાં, એડાં, આંબળાં,) કરિયાણું, કંડુ એ ત્રણનો ક્વાથ પીવો.

તેમજ કોઈ વિદ્વાન વૈદને પૂછીને સારિવાદિ, પોટલાદિ, પદ્મકાદિ, ગણુના ક્વાથ પીવાથી પિત્તદુષિત ધાવણ સુધારે છે અને તેથી બાળકને યતા બધા રોગ નાશુદ થાય છે.

વા. ઉ. અ. ૨. શ્લોક ૧૪-૧૫-૧૬

કફ દુષિત ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય ધનડાવનારીએ નિશ્ણુ ઐયધથી વમન (ઉલટી) કરવું. મુનાદિ ગણુનો ક્વાથ પીવો; અથવા તગર, કબોંજીજડ, દેવદાર, અને ધન્દજવનો ક્વાથ કરીને પીવો અથવા અતિ વિષ મોય, વજ અને પંચકોળનો ક્વાથ કરીને પીવો આમ વર્તન રાખવાથી કફ જનિત ફૂટ ધાવણ સુધરે છે. વેદની સલાહ પૂછવી.

વા. ઉ. અ. ૨. શ્લો. ૧૭. ૧૮.

• આ ચાહ કોઈ સારા વેદના દારખાતામાંથી મંજાવી રાખવી, અને ચાહને બદલે આ ચાહની છુટી નાખવી: અમદાવાદ, મુંબઈ, વિ. વિ. સ્થળોમાં મળશે.

હવે બાળકોના દુષિત ધાવણ ધાવવાથી થતા રોગના ઉપચાર કહીએ છીએ. ઉપચાર જણાવતા પહેલાં બાળકોના રોગ પારખવા માટે કેટલાક લક્ષણો અને જણાવીશું.

કરણકે બાળકને શું રોગ યામ છે તે બાળક કહી શકતું નથી. તેથી કોઇ કોઇ વખત માતાઓ સુઝાય છે, તેટલા માટે ખાસ કરીને આ લક્ષણો અને જણાવવાની જરૂર ધારી છે. આ લક્ષણો માતાઓને બાળકના રોગ પારખવામાં ધણું ઉપયોગી થઇ પડશે.

બાળકની પીડા પારખવાની રીત.

બાળકની થોડી અથવા ઘણી પીડાનું તેના રોવા ઉપરથી અનુમાન કરવું. વળી બાળક જે સ્થળે વારંવાર સ્પર્શ કરતું હોય અને જે સ્થળ પીડાથી સ્પર્શ કરી ન શકાય એવું હોય તો એમ જાણવું કે ત્યાં પીડા થતી હશે.

વા. ઉ. અ. ર. શ્લો. ૬-૭-૮

જુદી જુદી રીતે પીડા પારખવાની રીત.

આંખો મિચવાથી માથામાં પીડા છે એમ જાણવું.

જીભ અને હોઠનાં ખટકાં ભરવાં, શ્વાસ અને મુઠીઓ દબાવવાથી હૃદયમાં પીડા છે એમ જાણવું.

વિબંધ (બંધકોરા) ઉઘડી, માતાના સ્તનને ખટકું ભરવું, અને આંતરડાં ખોલવાં એ ચિન્હો જોવામાં આવે ત્યારે ત્યારે કોઠામાં પીડા છે એમ જાણવું.

આધરો, વાંસો નમોવવો અને પેટને ઉચું કરવું તેથી બસ્તીમાં પીડા છે એમ જાણવું. અને ઝાડા પેસાબનો અટકાવ, શ્વાસ અને દિશાઓમાં જોવું તેથી શુદ્ધ સ્થાનમાં પીડા છે એમ જાણવું. આવી રીતે ડુંકામાં જે જે સ્થળે આપણા સ્પર્શને બાળક સહન ન કરતું હોય તો તે સ્થળે દરદ છે એમ જાણવું.

હવે કેટલાક ઉપાયો જણાવીશું.

વાતકુટ ધાવણ ધાવવાથી થતા રોગનો ઉપચાર.

બાળક જે વાતકુટ ધાવણ ધાવીને તેનાથી થતા રોગથી પીડાતું હોય તો રાસના, અન્મોદ, સરળ, દેવદાર, એ ચારે વસ્તુનું ચૂર્ણ મીમાં મેળવીને બાળકને ચટાડવું.

ગળોનો રસ અને દિવેલ ચટાડવું અથવા ગળોનું સત્ત, વાવડીંગ, અને જેદીમધ એ ત્રણેનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું.

પિત્ત દુષિત ધાવણનો ઉપચાર.

પિત્ત દુષિત ધાવણ ધાવવાથી બાળક જે પીડાતું હોય તો માતાને જણાવેલ પિત્ત દુષિત ધાવણ સુધરવાના ઉપાયમાંના ઉપાયોમાંથી બાળકને પણ તેના ગળ પ્રમાણે માથામાં ઓપધો મોઝવાં.

કફ દુષિત ધાવણનો ઉપચાર.

કફ દુષિત ધાવણમાં બાળકને જેદીમધ અને સૈંધવ યુક્ત થી પાતું અથવા સૈંધવ અને પીપરવાળું થી પાતું. જેથી કફ નીકળી જઈ જટ આરામ યામ છે. ઉપચારો ધણા છે પણ આ ઉપચાર મુખ્ય છે.

હમેશાં બાળકને સેવન રખાવવા જેવા સાદા ઉપચાર.

સંસમની ગોળી હમેશાં ગળ પ્રમાણે આપવી. આ ગોળી અમદાવાદ મુખાઈ વગેરે સ્થળોમાં મળે છે.

આ ગોળા ને બાળકને નાનપણથી આપવા માટે અને જીવતા સુધી સેવન રાખે તો કોઈ દિવસ બાળકને રોગ થતા નથી અને વળી આયુષ્ય લંબાય છે; અંદ્રુ કારમસીની બાળા ગોળા પ્રસિદ્ધ છે. કોઈ પણ ઔષધીનું નિરંતર સેવન કરવાથી લાભ નથી. શરીર પ્રકૃતિને દવાની દાસ બનાવવા કરતાં કુદરતના કાયદાને આધીન કરવાથી અત્યંત લાભ છે. તત્ત્વી.

આ લેખ અપૂર્ણ છે છતાં અત્રે તો આટલીજ જરૂર જણાઈ. વધારે સમજવા માટે અને બાળકને કેમ ઉછેરવાં એ ક્રિયા અને રીત માટે અમારા ગુરૂ શ્રી અમૃતલાલ વિ. પ્રાણશંકર વેદના તરફથી વાગબદ્ધનું ભાષાંતર છપાય છે તેમાં તેના ઉત્તર મ્યાનમાં “કોમારભૂતપત્ર” નામનું પ્રકરણ ખાસ માતાઓએ વાંચવા જેવું છે, એટલુંજ નહિ પણ જે તેમાં લખ્યા મુજબ બાળકોને ઉછેરવામાં આવે તો આર્ય પ્રજા પાછી પ્રથમના જેવી આયુષવાન, બુદ્ધિવાન, દૃઢ, ધાર્મિક, સુંદર, અને નિરોગી થાય.

તે વિના ધણી વિદ્વાન વૈદ્યો બાળકો માટે અનેક સૂચનાઓ અને ક્રિયાઓ લખી પ્રજાને જણાવી ગયા છે પરંતુ તે મુજબ વર્તન કોઈ પણ સ્થળે નજરે પડતું નથી. માટે માતાઓ તમારી કુખની કિર્તિ માટે બાળકને ઉછેરવા સંબંધીનું જ્ઞાન ખાસ તમારે બાળકની માતા થતા પહેલાં જાણવાની જરૂર છે. માટે કરીને આજસ, અજ્ઞાન, ધન્વિયવશત્વ અને ખાનપાનાદિની કુટેવો કાઢી શાસ્ત્રની આજ્ઞા મુજબ ચાલો તો તમારું, અમારું, અને દેશનું ભલું થાય.

વિષયવાસના-તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.

(પ્રસિદ્ધ કાકર કાકરવનના નૂતન જીવનસાક્ષ પરથી લખનાર ડૉ: જ્ઞાશંકર ઇ. નાન્દી, એન. બી.)

(અનુસંધાન ગત અંકના પૃષ્ઠ ૪૦ થી.)

આમ હોવાથી વિષય અનુષ્ઠાનમાં જાણી જાણવાનાર તત્વોનો ભોગ લે છે, અને જે તે હદ ઉપરાંત થાય તો જીવનસક્રિત બહુ નબળી થાય છે; શરીરને તુરત બધી જાતના રોગ લાગુ પડે છે; ચેષી, સોજવાળું, અરાક્ત, દીર્ઘ વ્યાધિપ્રસ્ત જીવન ગાળવું પડે છે, જીવનમાં દુઃખમય અને નકામી યદ્દ જાય છે; અને દુઃખદાયક રીતે બાલ્યાવસ્થામાં મૃત્યુને આધીન થવું પડે છે.

આ સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રના નિયમને લગતી જાણતો સિદ્ધ કરવા માટે હાયવડે વીર્યપાત કરનારાં છોકરાંના યોગ્ય દાખલા બુધ્ધિયશી.

એક વિદ્યાર્થી અથવા જેણે અભ્યાસ છોડા દીધો હોય એવો એક જીવાન માણસ હળવે હળવે કુદરતી રીતે કામેચ્છા ઉદ્ભવે ત્યારે સ્ત્રીસંગ થવો જોઈએ એવો જે ધરના નિયમ છે, તે મુજબ ન વર્તીને અધીરો થઈ દેખાડેખીથી અથવા વારસામાં મળેલી પ્રેરણાથી-હાયવડે વીર્ય-પાત કરવા માટે છે તથા તેમ કરવામાંજ મગ્ન રહે છે; અને એ ટેવને લીધે શું પરિણામ આવે છે તે ન જાણી શકવાથી એ કુટૂંબ જરૂરી રાખ્યા કરે છે તેથી કેટલાક મૂર્ખ અથવા ગાંડા થઈ જાય છે; અને કેટલાક મૃત્યુને આધીન થઈ જાય છે. માળાપો આવાં મૃત્યુ થવાનું કારણ ક્ષય અથવા એના જેવો કોઈ ખાંજો રોગ હોવાનું ધારે છે. આવી હાયવડે વીર્યપાત કરવાની ટેવ છોકરીઓમાં તથા જવાન સ્ત્રીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. આ ટેવ છોકરા તથા પુરૂષો કરતાં છોકરી તથા સ્ત્રીઓમાં થોડે અંશે જોવામાં આવે છે.

હાયવડે વીર્યપાત કરવાની ટેવથી આવાં મોટાં અને ખરાબ પરિણામ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પરણેલા તથા કુવારા, જવાન તેમજ જુદા પુરૂષો જેઓ વ્યભિચાર કરે છે તેમના પણ એવાજ

હાલ યાય છે. જે પુરૂષ કસબજી કે રાખેલી ઝોરતને ઘેર બેઠકપણે જાય તે કેવો હલકો ગણાવેો નોંધજો ! એવા પુરૂષોના વિચારો, મનની લાગણીઓ, તથા આત્મા ક્યાં હોય છે ? તેમનાં પર મમતા ધરાવનારી તથા સત્યવાદી માતાઓ તેમને હોય છે ? અથવા વહાલી અને પવિત્ર મનવાળી બહેનો હોય છે ? અથવા વિશ્વાસ રાખવા લાયક અને ખરા છગરથી ચાહનારી સ્ત્રી તેમને હોય છે ? આ બાબતો એક કોરે મેલીએ તોપણ, તેમના પર કેવાં કેવાં નોખમ આચનારાં છે તેની તેમને ખબર હોય છે ? સો કસબજીમાં નવાણું કસબજી કોઇ પણ રોગથી પીડાતી હોય છે તેની તેમને ખબર હોય છે ? એવો ધધો માંડી બેઠેલી ઝોરતોમાંની ઘણીખરી પચાસ ટકાને ચાંદીનો રોગ થયેલો હોય છે એવી તેમને ખબર હોય છે ? તથા તે દરદ એક વખત બદનમાં દાખલ થયું કે પછી “ધર કરીને રહે છે,” અને તેનાં છોકરાં તથા છોકરાંનાં છોકરાંને એ દરદ થયું આવે છે તેની પણ તેમને ખબર હોય છે ? એક દેખાવડા, છુદ્દિમાન, ચંચળ પાંચ વર્ષના છોકરાંનું તાળુનું ટાંકીના રોગથી ખવાઇ ગયું હતું. બહારથી ચંચળ, રવચ્છ, અને ખુબસુરત, અંદરના ભાગમાં સડી ગયેલ અને મુઠદાલ કેવો વ્યભિચારી બાપના છોકરાનો દયાનનક દેખાવ ? કસબજીનો સંહવાસ કરનારાને પ્રથમ એજ દરદ યાય છે; અને એનાથી યતાં ખરાય નાશકારક પરિણામ અટકાવવા માટે (૧) કુદરતી ઘોરાક (૨) સપ્ત બ્રહ્મચર્યવ્રત (૩) સદ્વિચાર (૪) અને સદાચરણ છે કારણ કે આખી સહિતા વેદો, તથા સારી રીતે કામ કરનારા અગર અવ્યવસ્થિતપણે કામ કરનારા, તેમજ “એકદેશિક”-રોગ ચુંદી કાઢનાર-વેદો પણ એને કંઈ પણ ફાયદો કરી શકતા નથી.

આમ લખવામાં બિલકુલ અતિશયોક્તિ ન જણાયી; એ સાદી તથા નિર્વિવાદ વાતો છે. કોઇપણ વ્યભિચારી પુરૂષને આ બાબત સદેહ રહેતો હોય, તથા એ ખરી રીતે છંદગી ભોગવવા તરફ બેઠકારી બતાવતો હોય તો તે સપ્ત ભરે કોઇ પણ હોસ્પિટલમાં જાય; અને ત્યાં થોડી સડી ગએલી અથવા સધળી સડી ગએલી સ્ત્રીઓ તેના નેવોમાં આવશે; “જીવતે મૂએલી” એવી સ્થિતિ એમની નોંધને તે એજ જગાએ કસમ લેશે કે, એ નાશકારક માર્ગ હું બંધ કરીશ. કદાચ એટલેથી તેની ખાતરી ન થાય તો પછી ખીજ વૉર્ડ-દરદીના ઝોરડામાં ભયંકર ચાંદીઓવાળા પુરૂષો નેવાથી પોતાની છંદગીનો અંત આવી રીતે આવવાનો એવો એના મનમાં ભાસ થયા સિવાય રહેશે નહિ.

પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો અતિવિહાર કરી પોતાના શરીરની પાચમાલી કરે છે.

સ્ત્રી તથા પુરૂષ લગ્નથી નેડાયેલાં હોવાથી હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવવાની એમને છુટ છે એમ ધારણું એ બૂલ ભરેલું છે. કુદરત મનુષ્યકૃત કાયદા તરફ લક્ષ આપતી નથી. અને તે વગર પરણેલાં વ્યભિચારી મનુષ્યોને નેટલી શિક્ષા કરે છે તેટલીજ લગ્નથી નેડાયેલાં અતિ વિહાર કરનાર નેડાંને કરે છે. વગર પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો અતિવિહારથી જે હાલતે પહોંચે છે તેવીજ હાલત પરણેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોની, અતિ વિષયને લીધે, ધાય છે; પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો અતિ વિહાર કરે તો તે પણ છીનાણુ કહેવાય.

વજી મારીર બળવાળો પુરૂષ સાધારણ બળવાળી સ્ત્રીને પરણે છે. પતિ “લગ્નના હડકો” ભોગવવાના કામમાં મસ્ત બની ગયેલ હોવાથી કુંક મુદતમાં સ્ત્રીને નમળી, માંદી, તથા ચીડીયા સ્વભાવવાળી બનાવી દે છે. કામોંધ યદને પુરૂષો સ્ત્રીને પોતાની ઇચ્છાને આધીન થવાની ફરજ પાડે છે અને તે પણું બિચારી આ હક સંબંધી થોડું જાન ધરાવતી હોવાથી ધારે છે કે પતિને આધીન થવું એ મારી ફરજ છે. આવું સમજીને લાચારીથી, દરિ પણ ખુશીથી નહિ, તેને તેની

મરજી પ્રમાણે દરરોજ, દર અઠવાડિયે, દર માસે કે માસ પછી જ્યારે જ્યારે તેની ઇચ્છા થાય ત્યારે ત્યારે સંભોગ કરવા દે છે; જેનું પરિણામ એ થાય છે કે, એ બિચારી મૃત્યુને આધીન થાય છે. આ માણસ જેણે ખૂનીની માફક ખૂન કરેલું હોય છે તે બીજી સ્ત્રીને મોહનળમાં ફસાવે છે. અને તેની સાથે લગ્ન કરીને કાયદાથી મળેલા હકવાળું-છીનાળું કરવું શરૂ કરે છે; અને તેને બિમાર પાડીને અકાળે તેનું મોત આણે છે.

માણસા યોગ્ય.

કુમેલા માણસને જીવતો કરવાનો અતુલવી ઉપાય—નદી તળાવ આદિમાં જે માણસ ડુબી જાય છે તેને જીવતા કરવાનો એક ઉત્તમ ઇલાજ એ 'ગાલવાળા'એ શોધી કાઢ્યો છે, જે અનુભવેલો કરેલો છે અને તે રામબાણુ પણ માણસ પડ્યો છે. થોડા વર્ષપર એ 'ગાલ' પ્રાન્તમાં આવેલા મીઠનાપુરના હકીમ મહેશ આદીલરાજનો છોકરો ગુપ્ત યદ્ય ગયો અને તપાસ કરતાં પણ જડયો નહિ. ત્યારપછી તે બાળકનું મડક નદીમાં તરત માણસ પડ્યું. લોકોએ તે મડદાને કાઢ્યું અને દાકંતર પાસે તેને લઇ ગયા. ડાક્ટરે તેને તપાસી કહ્યું કે એનું મરણ થયાને ત્રણ કલાક વીતી ગયા છે જેથી હવે તે જીવતો થવો કઠિણ છે, અને તે વાતની પોલીસને પણ ખબર આપવામાં આવી. એટલામાં એક મહાશય આવી પહોંચ્યો. તેણે એ 'ગાલી' પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું કે જળમાં ડુબેલા માણસનાં મડદાને મીઠાના ઢગલામાં દબાવી રાખવામાં આવે તો તેનામાં જીવ આવે છે. તે સૂચનાથી તે મડદાને મીઠામાં રાખવામાં આવ્યું તે સ્ત્રી રીતે કે તે મડદાનું મોહું બહાર રાખી તેના શરીરને મીઠામાં દબાવી દેવામાં આવ્યું. થોડીવાર પછી બાળકે પોતાની આંખ ઉઘાડી અને તે થોડીજ વારમાં પૂર્વ સ્થિતિમાં આવી ગયો. વાચક વર્ગને વિનંતિ છે કે પાણીમાં ડુબી મરણ પામેલા માણસ માટે આ ઉપાય અનભાવી નેરો.

યુરોપમાં દીર્ઘાયુષી કેટલા છે?—જર્મન આંકડા પ્રમાણે યુરોપમાં હાલમાં ૭૦૦૦ થી અધિક શતાયુષી (Centenarians) છે. સર્વ યુરોપિયન દેશમાં બલગેરીયા પ્રથમ આવે છે. તેની વસ્તી થોડાજ લાખની છે છતાં શતાયુષીની સંખ્યા બાકીના આખા યુરોપના ૪૦ કરોડ મનુષ્યો છે તેથી અધિક અર્થાત ૩૮૮૮ છે! બાલકન દ્વિપક્ષ્ય એ શતાયુષી તથા દીર્ઘાયુ જતાયુષીની ખાણ છે. રૂમાનીયામાં ૧૭૦૪ છે અને સર્વીયામાં ૫૭૩ છે. સ્પેનની આંધ્રી વસ્તી તથા ફોર્મિજ છતાં ૪૧૦, ફ્રાન્સમાં, ૨૧૩, ઇટાલીમાં, ૧૬૭, ઓસ્ટ્રીયા હંગેરીમાં ૧૧૩; ઇંગ્લેન્ડમાં ૯૨ છે. બાલ્કનમાં રહેતાં મનુષ્યો ઘણાં તથા વાસી દુધને પ્રિય ગણે છે તેથીજ દીર્ઘાયુષી થાય છે એમ માનીને પેરીસના પેસ્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં વડા ડૉ. મેકનીકોફ બધાને હાલમાં ખાડું દુધ પીવાનો ઉપદેશ કરે છે અને તે વચન પર શ્રદ્ધા રાખીને આખું યુરોપ તેમ કરવા લાગ્યું છે! (સત્ય)

ચીનની દિવાલ—૧૫૦૦ માઈલ લાંબી ૨૦ ફુટ ભોંયે તથા ૧૫ ફુટ ટાંચે પહોળા છે. પહોડો, શિખરો, ખીણો અને નદીઓ તથા નાળાઓનું પણ તે ઉલ્લંઘન કરી ગઈ છે. ઇ. સ. પૂર્વે ૨૦૩ ના વર્ષમાં તે ટાઈર હુમલા કરનારાઓથી દેશનો બચાવ કરવા પાંધવામાં આવી હતી. હવે ઘણે સ્થળે તે ખંડીએર જેવી યદ્ય ગઈ છે છતાં આગલી મરામતને લીધે એકંદર હજી ઘણી સારી સ્થિતિમાં છે. (સત્ય)

નેત્રરોગ.

સામાન્ય ઉપચાર.

૧. નેત્રની આંખ કાપવા માટે અગધીયાનો રસ આંખમાં આંજવાથી નેત્રની આંખ ઉપર સારી અસર કરે છે.
૨. આંખમાં લોહી ભરાયું હોય તે ઉપર અસાળીયાનાં પીજ વાટી ભરવાથી આંખનું લોહી કુટી આંખ દુખતી મટે છે.
૩. આંખ સુષુ હોય તે ઉપર અસાળીયો દુધમાં પલાળી તેમાં ફનો પેલ યોગી આંખ ઉપર મુકવાથી સોજો ઉતરે છે.
૪. ત્રિફલાનું પાણી એટલે હીમ આંખ સવારમાં દાતણ કરતી વખત છાંટવાથી નેત્રનાં વ્યાધિ મટે છે.
૫. આવળના કવાયનું દીપુ—(એટલે છાલના કવાયનું) આંખમાં નાંખવાથી આંખનો દુખાવો મટે છે.
૬. આવળના પીજનું આંખમાં ભરણુ ભરવાથી આંખનાં દરદ મટે છે.
૭. દુખતી આંખ ઉપર આવળના પીજને પાણીમાં વાટી થેપલી કરી આંખ ઉપર મુકવાથી દુખતી મટે છે.
૮. દુખતી આંખ ઉપર કુવારનો ગર્ભ અંતરપડથી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
૯. દુખતી આંખ ઉપર પગના અંગુઠાએ કુવારના ગર્ભમાં ઘેરાખાર મેળવી તે લુગદી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
૧૦. દુખતી આંખો ઉપર કપાશીયા તથા ભોંયરસો એટલે લીપણના પોપડાને ખાંડી ખદખદાવી અંતરપડથી બાંધવાથી ઘણેજ જલદી આરામ થાય છે.
૧૧. દુખતી આંખ ઉપર સુંદરસણુ જને કાસંદરા પણુ કહે છે તેનાં પાન દુધમાં ઉકાળી આંખ ઉપર બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
૧૨. આંખ ઉપર કાસંદરા ઉરે સુંદરસણુ (સુ-દર્શન ?) નાં પાન તથા પુતરનવા એટલે સાટાડીનાં પાનને વાટી તેની લુગદી બાંધવાથી રતાશ મટે છે તેમજ આંખના રોગો મટી આંખનું તેજ વધે છે.
૧૩. આંખના સોજા ઉપર એરંડાના પાન ઉપર જરા તેલ ચોપડી દેવતા ઉપર શેડી બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે.
૧૪. એરંડાનાં પાંદડાંની જવના લોટની સાથે પોટીસ ખનાવી બાંધવાથી આંખનો સોજો ઉતરે છે.
૧૫. કદબનો રસ કાઢી તેમાં અશીષુ તથા ફટકડી મેળવી લીંબુના રસમાં ખલ કરવું. પછી તેને આંખ ઉપર અને ખહાર ચોપડું તેથી આંખમાં લોહી જામ્યું હોય, રતાશ યથ હોય, ખંટકા થતો હોય તે દુર થાય છે.
૧૬. કળથીને જોમ્મમાં પલાળી ઉપરનાં ફાવરાં કાઢી નાંખી ઝીણી વાટી તેમાં સિંધવ, હીરા-બોળ અને હળદર નાંખી પાણી મેળવી લેપ કરવામાં આવે તો દુખતી આંખ સારી થાય છે.
૧૭. ચીમડની ફાવરી ઉતારી અંદરની પીળા મીઠા કાઢી તેને કાંસાના વાસણુપર મૂકી વાસણુ નીચે જરા અગ્નિ રાખી કાંસાની વાડકીથીજ તેને વાટવી. એ ચૂર્ણને એમને એમ મીઠા સાથે અથવા છાસની સાથે મેળવીને આંજવામાં આવે તો દુખતી આંખ મટે છે.
૧૮. રસવંતી, અશીષુ, ફટકડી, સધાલુણુ અને હીમજાને વાટી આંખની આજુબાજુ લેપ કરવાથી દુખતી આંખ મટે છે, તેમજ લોહી ભરાયું આવ્યું હોય તોપણ મટે છે.

૧૯. દારૂહળદરના અર્કનો લેપ આંખની આબુખાબુ કરવાથી નેત્રના રોગ મટે છે.

૨૦. નિર્મળીનાં ખીજ, કપુર અને મધ સાથે મેળવી આંજવાથી દ્રષ્ટિ મજબુત થાય છે અને આંખમાંથી પાણી ઝરતું બંધ થાય છે.

૨૧. પીપર, મરી, વગ, સીંધાલુણુ, કરંબનાં ખીજ, હળદર, આમલી, હરડે, ખેડાં, સરસવ, સુંઠ, અને હોંગ, એના વસ્ત્રગાળચૂર્ણને બકરીના મૂત્રમાં બાર પહોર સુધી ખસ કરી ગોળીક રવી. એ ગોળી પાણીમાં ઘસી અંજન કરવાથી શરીરમાં ચેતન્ય આવે છે તથા ચિત્તવ્રમ, દેહદુ, ભૂતાદિ દોષો મસ્તકરોગ તથા નેત્રરોગનો નાશ કરે છે.

૨૨. આંખ દુખવા આવી હોય તેમાં બાવળના પાનના રસનાં ટપકાં નાંખવાથી, અને તેનાં કચરેલાં પાનની લુગદી આંખપર મૂકવાથી સારો ફાયદો આપે છે.

૨૩. ખેડાં, આમળાં અને હરડેના ઠંણીયાની મીઠા વાટી ગોળી કરી અંજન કરવાથી નેત્રનો રોગ મટે છે.

૨૪. મનસીલના અંજનથી આંખમાં પડેલ ચાકાં મટે છે.

૨૫. મરીનાં આથો કરી ખાવાથી નેત્રનું તેજ વધે છે.

૨૬. મેદીને વાટી તેની લુગદી આંખપર મુકવાથી ઠંડક થાય છે.

૨૭. લોદર તથા ફટકડી સાથે મેળવી દુખતી આંખ ઉપર ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૨૮. લોદરના ચૂર્ણને ધીમાં છુટી આંખમાં આંજવાથી આંખના ઘણી જાતના રોગ મટે છે.

૨૯. લોદરના ઉકાળાથી આંખ ધોવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૩૦. ચાર શેર સતાવરીનો રસ, ચાર શેર ધી અને ચાર શેર દુધ એકત્ર કરી ઉકાળતાં ધી અવશીશ રહે ત્યારે ઉતારવું. એ ધીની માત્રા એ તોલા સુધીની છે. તે લેવાથી નબળાઇને લીધે નેત્રને આવતી ઝાંખ મટે છે.

૩૧. આંખના દુખાવા પર સરશુવાના પાનનો રસ લગાડાય છે તથા તેના પાનના રસનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૩૨. લળમણીના પાનનો રસ અને ઘોડાનું મૂત્ર સમ ભાગ એકત્ર કરી અંજન કરવાથી આંખમાં ઘોળા રંગની પાતળી ખાલ પડતી આવે છે તે જલદી ગળી જાય છે.

૩૩. રાત્રે કાચના સ્વચ્છ વાસણમાં પાણી ભરી રાખવું અને સવારે તે પાણી નેત્ર ખુલ્લાં રાખી તેમાં છાંટવું તેથી ઉનું પાણી તરકાળ નીકળી જશે. આ પ્રમાણે રોજ કરવા લાગ્યાથી દષ્ટિ સારી થશે.

૩૪. સાપની કાંચળીની કાળી રાખ કરી ગાયના અને બકરીના ધીમાં ખસ કરવી અને આંખમાં કાબલ પ્રમાણે આંજવાથી આ અંજનથી રોગાની પાંપણને કીડલાગી પાંપણો સુજે છે તે કેશ ખરી પડે છે એ વિકાર મટી નેત્ર સાફ થાય છે.

૩૫. દારૂડીયાની કુંખ ભાગી તેનો પીગો રસ નીકળે તે આંખની પાંપણે ચોપડવાથી દુખતી આંખ મટે છે.

૩૬. રાખનો આમળો ગાયના દુધમાં છુટવો. રાખના આમળાના વજનથી અરધા વજનનો મનસીલ બકરીના દુધમાં, તેનું અરધ સીંધવના પાણીમાં, તેનું અરધ મરી ઝીના દુધમાં વાટવું. એની ગોળીયો એકત્ર કરી કરવી. તેનું અંજન કરવાથી સર્વ નેત્રરોગ મટે છે. આંખમાં ચીપડાં વળતાં હોય, ફૂલ પડતું હોય, આંખ ગળતી હોય તે મટે છે એટલે દુખતી રતાશ, દીવાંધ અને રાત્રિનું અંધપણ મટે છે. આનું નામ “મૃગાક્ષીરસ” છે.

૩૭. સીધવ, ત્રિધાં, લોદર, પીપર, સુરમો સમ ભાગ લેવાં. એની લીંધુના રસમાં ગોળી કરી અંજન કરવાથી સર્વ નેત્રના રોગ મટે છે.

૩૮. હરડેની મીઠ, હરડેદળ, હળદર, સીધવ, લોદર એના આમલીના પાનના રસ સાથે લેપ કરવાથી નેત્રના સર્વ જાતના સોજા મટે છે.

૩૯. કડાણલ, હળદર, દારૂહળદર, લીડીપીપર, ઉપલેટ એ સમભાગ લેવાં એની કુંવારના રસમાં ગોળી કરી આંજવાથી નેત્રના સર્વ રોગ તેમજ છાયા મટે છે.

૪૦. લીડીપીપર ૬૬, જાતીપુષ્પ ૩૨ (જાધનાં ફૂલ), તજનાં ફૂલ ૮૦, મરી ૧૬, સર્વ ખારીક કરી ગાયના દુધમાં ગોળી કરવી. એને પાણી સાથે આંજવાથી તીમીર મટે. રતાંધળાવાળાએ ખકરીના દુધ સાથે અને આંખમાં ધ્રુલવાળાએ મધ સાથે આંજવી.

૪૧. અશીષુ, પારો, આંબળાં, મોરચુચુ, ટુલાનેલું, ખાપરીયું, સુરમો એની ગોળી લીંધુના રસ સાથે બાંધવી તેથી નેત્રના સર્વ રોગ જાય.

૪૨. કનેરનું મૂળ લેવું તેને લીમડાની, બાંગરાની, આકડાની, અરણીની, નાળીએરની અને તુમડીના પાનના રસની ભાવના આપવી. પછી તેની ભસ્મ કરવી. તેમાં લવંગ, ખાપરીયું, (કલ-ખાપરીયું), કટકડી, કપુર, સચુદ્રશીષુ એ રીતે મેળવી તેની ગોળીએ કરવી. આ ગોળીના અંજનથી તીમીર, ફૂલ અને છાયા એ રોગ મટે છે અને દિવસે કિંવા રાત્રે ન દેખાતું હોય તે રોગ પણ મટે છે. આ ગોળીનું નામ ગરૂડાક્ષી છે.

૪૩. ખાપરીયું અને અતિવિપત્તી કળાનું અંજન પાણીમાં કરવાથી ગએલી દષ્ટિનું પુનર્જીવન થાય છે અને મૃતના જેવાં નેત્ર થાય છે.

૪૪. મોરચુચુ, હડતાલ, ખાપરીયું, સમ ભાગ લેઈ ગાયના ધીમાં ધુટી અંજન કરવાથી રતાસ અને રતાંધળાપણું મટે છે.

૪૫. ધીમાં રેશમી વસ્ત્ર પલાળી તેના કાકડાથી મેશ પાડવી. તેમાં કપુર, અતિ વિપત્તી કળી, લવંગ, લસણ, સીસાભસ્મ, મોરચુચુ, ખાપરીયું, ઘોળી અથોડી એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ગાયના ધીમાં ધુટી રાખવું. એનું અંજન કરવાથી નેત્રનાં ફૂલાં, તીમીર, દીવાંધપણું અને નેત્રના સર્વ રોગ મટે છે. આ ગોળીનું નામ પ્રભાવતિ ગુટીકા છે.

૪૬. વડાગર મીઠું ને ગેર પાણીમાં ધસી અંજન કરવાથી નેત્રને કાયદો થાય છે.

૪૭. ઘોડાબચ્ચને એક લીંધુમાં એ દિવસ ધાલી મુકવી તેમાંથી કાઢી ખીજમાં મૂકવી એમ સાત લીંધુમાં ધાલી તેને સૂકવી રાખવી જે અંજન કરવાથી લાલ થએલી દુખતી આંખ મટે છે તે કરી દુખવા આવતી નથી.

૪૮. છડીસોવાળો, ગંધાડાનો દાંત અને વાઘલુંનું દુધ, એ સમભાગ ખસ કરવાં. એની ગોળી કરવી. તેનું અંજન કરવાથી ગમે તેવું કુલ પાડ્યું હોય તેને મટાડે છે અને ગરૂડના જેવાં નેત્ર થાય છે.

૪૯. મારેલા કાચની ભસ્મ, મનસીલ, મોરચુચુ, કેસર, કાયકળ, રાંખનો હુટો, મરી, માક્ષીક, સુરમો, સચુદ્રશીષુ, કંકડાના ઇડાની સફેદી, માણસની કોપરી, એ સમભાગ લેઈ તેની ગોળી કરી આંજવાથી નેત્રના સર્વ રોગો મટે છે.

૫૦. મરી, કપુર, ટંકણ, સીસું, પારો, ખાપરીયું, કેસર, ત્રિકલા સર્વ સમભાગ લઈ એની ગોળી કરી આંજવાથી ઘણા વર્ષની દુખતી આંખો મટે છે. આંસુ ગળતાં હોય તો મધમાં આંજવી, નેત્રમાં જેળ આવતી હોય તો તેલમાં આંજવી, ધ્રુલવાળાએ ધીમાં આંજવી, રતાંધળાએ ચોખાના પોષરામણમાં આંજવી. આ ગોળીના અંજનથી સર્વ નેત્રરોગ મટે છે.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો. ડાબા પગને ખને તેટલો પાછળ લાંબો કરો અને જમણા હાથથી ખને તેટલું આગળ શરીરને તાણો. આવી રીતે 'ચાર' ગણો ત્યાં સુધી ઉભા રહો. વળી શરીરને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. તે જ પ્રમાણે જમણા પગ અને ડાબા હાથ વતી પણ કરો.

કસરત નં. ૪.

એક ઉંડો શ્વાસ લ્યો અને ખને હાથને છાતી સાથે સીધી લીટીમાં ખૂબ પહોળા કરો અને આંગળાં પણ છૂટાં છૂટાં રાખો. આવી રીતે ચાર ગણતાં સુધી ઉભા રહો. પછી સ્નાયુઓને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર જવા દો. પછી ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લઈ ખને હાથને માયાની પછવાડે લઈ એક બીજાની સાથે અડાડો અને પછી પીઠ પાછળ બરડા તરફથી નખી શકાય તેટલું નમો. આવી રીતે ચાર ગણાય ત્યાં સુધી ઉભા રહો ને પછી સીધા યથા જગ્યા અને પછી શ્વાસને બહાર જવા દો.

કસરત નં. ૫.

પીઠ ઉપર લાંબા સુધી જાઓ, જમીન ઉપરજ સુધી જાઓ, અને આખા શરીરને નરમ મેલી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. ખને હાથને શરીરની બાજુમાં સીધા રાખો. પછી જમણા પગને ખને તેટલો ઉંચો કરો. ચાર ગણાય તેટલો વખત પગ ઉંચો રાખો. પગને પછી ધીમે ધીમે નીચો લઈ લ્યો અને શ્વાસને બહાર જવા દો. આ કસરત ફરીથી ડાબા પગને આપો. પછી ખને પગ સાથે લઈ ઉપર પ્રમાણે કસરત કરો.

આ કસરતથી પાચનશક્તિ વધે છે કબજિયત દૂર થાય છે અને શરીરની ઉંચાઈમાં ખંચુ કદાચ વધારો થશે. પરંતુ જે તમારે તમારા શરીરની ઉંચાઈમાં એક બે ઇંચનો ઉમેરો કરવો હોય તો ઉપર બતાવેલી કસરતો સિવાય નીચેની કસરત પણ કરવી જોઈએ.

કસરત નં. ૬.

જે દરવાજાના ઉપરના ભાગને તમે રીતસર પહોંચી શકો નહિ તેવા દરવાજા પાસે ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. પછી ખને હાથથી દરવાજાના મથાળાનો ભાગ પકડો અને શરીરને ઉંચું કરો. ચાર ગણાય ત્યાં સુધી આવી રીતે રહો. પછી ધીમેથી મેલી દો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ વખત કરો. બધા સ્નાયુઓ અને બરડાની કરોડ તણાવાથી ખાલી થએલી જગામાં નવા અણુઓ આકર્ષાઈ આવશે અને આ પ્રમાણે શરીરમાં વૃદ્ધિ થશે.

તમારી દરેજોની વૃદ્ધિ અવલોકન કરવા અર્થે તમારે બીંત ઉપર અથવા દરવાજા ઉપર કાગળ ચોટાડવો જોઈએ. કસરત કરવાની શરૂઆતમાં કોઈ પણ જાતના રંગીન પ્રવાહીમાં ખને હાથની બીજી આંગળાઓને બોળવી, અને જે ઉંચામાં ઉંચા બિંદુ ઉપર પહોંચાય તે જગ્યા ઉપર નિશાની કરવી. આ પ્રમાણે કરવાથી દરેજોનો થતો ફરકાર લક્ષમાં રાખી શકાશે.

કસરત નં. ૭.

બીંત સામે મોં કરીને ઉભા રહો, આખા પગનાં તળીયાં જમીન ઉપર રાખો અને બીંતથી ચાર ઇંચ છેડે તમારા પગના અંગુઠા આવે તેમ ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને પછી પગનાં તળીયાં ઉંચાં કર્યા સિવાય તમારા મસ્તક અને શરીરને ખને તેટલું ઉંચું કરો. એ પ્રમાણે બ્યારે તમે તમારા મસ્તકને છેડે ઉંચું કર્યું હોય ત્યારે એક પેનસીલથી બીંત ઉપર તમારી આંખની સીધી લીટીમાં નિશાન કરો. આ સ્થિતિમાં ચાર ગણતાં સુધી રહો; પછી નસોને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને

અંદર હ્યો. વળી આ પ્રમાણે થોડો વખત કરો. આ કસરત કરતી વખતે મસ્તકને જરા વધારે વધારે ઉંચું કરતા જાઓ. જેમ જેમ તમે ઉંચા થતા જાઓ તેમ તેમ જાંત ઉપર નવું નિશાન કરતા જાઓ. આવી રીતે થતી વધુનું દર અઠવાડિયે અવલોકન કરવું એ વધારે આનંદદાયક થશે અને પરિણામે તમને આ કસરત ચાલુ રાખવાને વધારે ઉત્કંઠા પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટકાર ઉભા રહો, ખંને પગ નજીક રાખી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો, અને હાથને એક-બીજાના અંગુઠા અડે તે પ્રમાણે ખૂબ ઉંચા કરો. પછી ધીમેથી શરીરના ઉપરના ભાગને નીચે નમાવી હાથના અંગુઠાથી પગના અંગુઠાને અડો તે દરમિયાન ઘુંટણને વળવા દેશો નહિ. વળી હાથને અને અર્ધા શરીરને મૂળ સ્થિતિમાં લ્યો. (હાથને મસ્તકથી ઉંચાજ રહેવા દેવાના છે.) શરીરની નસોને નરમ કરી નાંખો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢો. આ કસરતથી શરીરની ઉંચાઈમાં વધારો થવા ઉપરાંત કમર નાની થશે, પીઠ નમળી હશે તો સારી થશે, ખરોટ સારી ક્રિયા કરશે અને કમજબતને દૂર કરવામાં સારી મદદ કરશે. આ કસરત જો ચાલુ રાખવામાં આવે તો નજીક મહિના પછી એકથી બે ઉંચોના ઉંચાઈમાં સાધારણ રીતે વધારો થશે. જો કે તેમ થવામાં તે વખતની ખરી ઉમ્મર ઉપર તેનો વધારે આધાર રહે છે.

કમજબત દૂર કરવા માટેની કસરત.

કમજબતથી ધણી ધણી રોગો થાય છે; કારણ જે બિગાડ શરીરમાંથી નીકળી જાયો તેજીએ તેનું શરીરમાંજ રોકાણ થાય અને તે કયરો પાછો લોહીમાં મળી જતાં આખા વંતને ઝેરી અસર કરે. કમજબત ધણી લોકોમાં જોવામાં આવે છે અને તેથી તેની ખાસ કસરતો નીચે બતાવું છું. આ કસરત નિયમિત રીતે કરવામાં આવે અને તેની સાથે ખાવાપીવાની જરા સંભાળ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કોઈ પણ જાતની કમજબત દૂર થશે. યોગ્ય કસરતના અભાવથી અને વારંવાર રેચક પ્રદર્શનો ઉપયોગ વધારે કરવાથી તેનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. વળી ધારેલ પરિણામ લાવવા રેચક પ્રદર્શનો વધારે ને વધારે લેવા પડે છે. જ્યારે દવા લેવાની ટેવ પડે છે ત્યારે ઉત્તેજક પ્રદર્શો આવ્યા વગર આંતરડાં પેતાનું કામ કરતાં નથી. કસરત સિવાય માનસિક સ્થિતિ પણ કમજબત દૂર કરવામાં ધણી અગત્યનો ભાગ લે છે.

કસરત નં. ૧.

સીધા ઉભા રહો, ખરડાને ટટાર રાખી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને ખંને હાથ બેગા કરી માથાની ખંને બાજુએ ઉંચા કરો પછી શરીરના કમરથી ઉપરના ભાગને ખંને બાજુએ ખતી શકે તેટલું વાળો. વળી પાછા સીધા થઈ શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આવી રીતે કસરત ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ કરો.

કસરત નં. ૨.

પુરસી ઉપર બેસો અને પછી પહેલાં જમણા પગ તરફ અને પછી ડાબા પગ તરફ ખુબ નીચા નમો. આવી રીતે ૧૦-૧૫ વાર કરો.

કસરત નં. ૩.

જમીન પર ચતા પીઠ પર સુઈ જાઓ. એક પગને ઉંચો કરો અને તમારા ખંને હાથથી ઘુંટણ નીચેના ભાગ પાછળથી પકડી પગને પેટ તરફ ખુબ જોરથી તાણો. એ પ્રમાણે એક પગને કસરત આપી પછી બીજાને પણ તેજ પ્રમાણે કસરત આપો. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત કરો.

આ કસરત સાથે શરીરની ઉંચાઈ વધારવા માટેની નં. ૩ ની કસરત કરો.

આ કસરત કર્યા પછી તમે થોડીક મિનિટ સુધી ડાબી બાજુયર સુઓ; અને શરીર સુધરતું જવા માટેના પ્રયોગો પર મનન કરો. તરતજ તમને સતોષદારક પરિણામ માલમ પડશે.

આ કસરત બનતાં સુધી અમુક ચોક્કસ વખતેજ સવારના પહોરમાં કરો, અને બપોર; પછી તો આ કસરત કરવાનીજ નથી. દરરોજ એકજ વખતે કસરત કરવાથી તમને નિયમિત કામ કરવાની ટેવ પડશે અને તેથી કુદરત પણ તમને અનુકૂળ થશે.

યોગ્ય રીતે શરીરને જમીન પર રાખવાથી, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી કમજબત જલદીદૂર થશે.

ઉપર બતાવેલી ક્રોધ: પણ: કસરત કરવા છતાં પણ એટલું તો યાદ રાખજો કે કસરતથી કેટલો ફાયદો થશે એ વાત તમારા મનના વલણપર વધારે આધાર રાખશે. જો તમે તે વખત આનંદ જતક આશા અને દૃઢ નિશ્ચયવાળા હશો તો તમને તમારા શરીર તથા તમારા સ્વ-ભાવમાં પણ ધણો સારો ફાયદો થશે.

ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી એ ખાસ કરી વધારે ફાયદાકારક છે. વોક કરવો, થોડાપર કરવા જવું, ગાડી હાંકવી, મજાવામાં સ્થર કરવી, તરવું, “જાલ્ફ” અને “ટીનીસ” રમવું, એ બધી કુદરતી કસરતો છે. અને જો માફકસર કરવામાં આવે તો તંદુરસ્તી અને કૌવત લાવનાર છે. જો વોક કરવાની કસરત કરતી વખતે સીધા રહેવામાં આવે અને નિમ્નમિત, પૂર્ણ અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવામાં આવે તો ફરવા જવું એ ખાસ ઉપયોગી છે. તેનાથી મંદ પડેલું લોહીનું ફરવું ફરીથી ચાલુ થાય છે, ફેરસામાં હવા ભરાય છે, શરીરમાં લોહીનો પૂર્ણ પ્રવાહ ચાલુ થાય છે અને તંદુરસ્તી આવે છે. જો લોકો યોગ્ય રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ બીજા લોકો કરતાં વધારે ચાલી શકે છે અને તેમને થાક લાગતો નથી; તેમજ દોડવાથી પણ ધણો ફાયદો થાય છે; તમે દોડવાની વખતે તમારી પોતાની ખરી ઉમર બુલી જઈ નાના અને તંદુરસ્ત છો એ વિચાર જો મનમાં રાખશો તો ધણોજ ફાયદો થશે. નાના બાળકના જેવા જુસ્સાથી રમત ગમતમાં ભાગ લેવામાં અને કુદરતની ક્રિયામાં વધારે સામેલ થવામાં સામાન્ય લોકોના વિરુદ્ધ વિચારોથી હરતા નહિ. જે પ્રમાણે તમે જીવાનીતો જુસ્સો કસરતમાં લાવશો તેજ પ્રમાણે તમને ફાયદો થશે. એકસો વર્ષનું જીવન મેળવવું અને તે પણ પૂર્ણ શક્તિ અને જીવાનીતા કૌવત સહિત એ કંઈ નાનું ધનાઝ નથી અને તેને માટે જ કંઈ પ્રયાસ કરવો પડે તે કરવો ઉચિત છે. એટલા માટે જે કસરતોથી માનસિક બળની વૃદ્ધિ થાય અને શારીરિક કૌવત તથા દેખાવ સારો થાય એવી કસરતો કરવામાં શિયલતા બતાવવી એ ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. આ બોધ પાઠમાં આપેલી સૂચનાઓ અને માનસિક તથા શારીરિક બળ આપનારી કસરતોથી ચતા ફાયદો લેવા માટે યોગ્ય પ્રયાસ કરવામાં લીધેલો નહિ.

બોધ પાઠ ૭.

જો કે કસરત યુવાની અને તંદુરસ્તી બળથી રાખવાને જરૂરની છે તો પણ કુદરતે માણસને નિરંતર કામ કરવાનેજ સરજ્યો નથી. આ દુનિયાની સ્થૂલ રચનામાં ક્રિયા જેટલી અગત્યતા ધરાવે છે તેટલીજ અગત્યતા આરામ અને ગમત પણ ધરાવે છે. તો પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો આપણે બરાબર કામ કર્યું હોય છે તો હાથનો ફાયદો બરાબર મેળવી શકાય છે. જેવી રીતે ક્રિયાનું શાસ્ત્ર છે તેવીજ રીતે આરામ ગમત અને સ્નાયુઓને નરમ કરી શાંતિ આપવાનું પણ શાસ્ત્ર છે. ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે આ દુનિયામાં તો માણસે પ્રતિભાજ રહેવું જોઈએ અને આરામ તો બીજા દુનિયામાં મળશે. આ દુનિયામાં માણસ જાતનું જીવન પ્રતિભય રહેવું જોઈએ અને આવતી જીંદગી આરામની હોવી જોઈએ એવો વિચાર રાખવો એ તદ્દન બુલબરેલું છે.

સાધારણ રીતે જીંદગીને કામ અને આરામ બંને ખાસ જરૂરનાં છે. એટલે જાનેના સરખો ભાગ લેવો. નોંધવું, અને નોંધ એક જ કરીએ અને બીજાથી વિરુદ્ધ રહીએ. તો થોડા વખતમાં ખચીત નુકસાન થાય. આજ કામથી જ રૂબ શરીરનો ધસારો થાય છે અને આરામ આજ લેવાથી દરેક અને જડતા પેદા થાય છે.

સ્થિરતા એ એક જીંદગીની શુભ ખાખતોમાંની એક છે. જ્યો તેને મેળવી શકે છે તેઓને શક્તિ, સહનશીલતા, ભવ્ય દેખાવ, સુંદર આકૃતિ અને સારો દેખાવ પ્રાપ્ત થાય છે. આરામ એ કામ અને કસરતને એક આનંદ રૂપ બનાવે છે. અને તે તનદુરસ્તી, મનની શાંતિ અને શારીરિક સૌંદર્યને માટે જરૂરની ખાખત છે કારણ તેનાથી શરીરમાં નખીન આજુઓ બને છે. સ્નાયુઓના તણાવાથી જીવનની શક્તિનું પણ ખેંચાણ થાય છે અને મજબૂત અને શરીરનાં અણુને તોડી નાખે છે. સ્નાયુઓને નરમ કરી તેમને શાંતિ આપવાથી તેમના ખેંચાણથી થએલું નુકસાન દૂર થઈ મૂળ જ્યાં સ્થિતિ પાછી આપે છે. સ્નાયુઓ નરમ થઈને શાંત થાય છે ત્યારે સ્નાયુઓમાંથી જીવનશક્તિ ધણે ભાગે જતી રહે છે. આવી સ્નાયુઓની શાંતિ જનનવરો અને તનદુરસ્તી છાકરાંઓ અને ઘણાં થોડાં માણસો ભોગવી શકે છે. જ્યો મોટી ઉંમરે પહોંચ્યા હોય છો અને સ્નાયુઓની શાંતિ મેળવી શકે છે તેઓ સહનશીલતા, સૌંદર્ય અને ભવ્ય દેખાવ માટે જાણીતા થાય છે. તેઓ સહનશીલતા મેળવે છે તે સ્નાયુઓને નકામી તકલીફ ન દેવાથી જ છે, એટલે કે તેઓ જીવનશક્તિને નકામી જવા દેતા નથી. જેટલી જરૂર હોય તેટલી જ જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કરે છે તેથી જીવનનો નકામો વ્યય થતો નથી. સાધારણ રીતે કોઈ પોતાના દરરોજના કામમાં નોંધવું તેના કરતાં પાંચથી વીસ ઘણી શક્તિ નકામી વાપરે છે. કોઈ માણસને પોતાના નામની સંદી કરતાં કે પેનસીય ઘડતાં કે એવું કોઈ બીજું સાધારણ કામ કરતાં જુઓ. તેમાં પણ તેઓ નોંધવું તે કરતાં વધારે શક્તિનો વ્યય કરે છે તે જુઓ અને તે ઉપરથી કોઈ પણ કિયાને માટે કદ જ નોંધવું તેટલી જ શક્તિ વાપરવાથી થતી કરકસરનો ખ્યાલ આવશે.

તમારે તમારી શારીરિક શક્તિ વાપરવામાં એવી રીતે કરકસર કરવી નોંધવું કે જ્યાં કોઈ પણ આવિંતા જરૂર પ્રસંગે અમુક શક્તિનો જથ્થો જાળવ રહે. દરરોજ પોતાની શારીરિક અને જીવનશક્તિ જેટલી હોય તેટલી ખર્ચ વાપરવાનું કોઈ પણ કારણ નથી. તમારે અમુક જથ્થો તે જાળવી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. ને કોઈ પણ બેન્ડ પોતાની પાસે જમા થયેલી તમામ પુંજ લોન તરીકે આપી દે અને પછી કોઈ યાંપણ મૂકનારા આવિંતા પોતાની મુકેલી રહેને એકદમ સામટી પાછી લેવા માગે તો પછી તે બેન્ડની શી સ્થિતિ થાય ? તમામ માગણી પૂરી ન પડવાથી તેને પોતાનો ધણો ખર્ચ કરવો પડે. તમે પણ ને દરરોજ તમારી તમામ શક્તિનો વ્યય કરી નાંખો અને પછી કોઈ અણધાર્યા પ્રસંગે તમારે વધારે શક્તિ વાપરવાની ફરજ પડી તો તમારી પણ તેની જ સ્થિતિ સમજવી.

સંપૂર્ણ સ્થિરતા મેળવવાની બે રીત છે, અને તે બંને જરૂરની છે. એક માનસિક અને બીજી શારીરિક. શાંતિ અને સંતોષ પેદા કરે એવાજ વિચારો આપણામાં ઉદ્ભવે તેવી ટેવો પાડતાં આપણે શીખવું નોંધવું ને શ્રી કે પુરૂષનું મન શાંત, સ્થિરતાવાળું, મજાતાવડું અને કમળ રહે તેવું હોય છે તેની જીવનશક્તિનો વ્યય થવો સંભવતો નથી. પરંતુ ને માણસ ઉકેરાય તેવી વૃત્તિવાળો, તીક્ષ્ણ લાગણીઓવાળો અને મનને વશ રાખી શકે નહિ તેવો હોય છે તેની જીવનશક્તિ ઉપર નાહક ઘણી વખત દોરોડ પડે છે. માનસિક સ્થિતિથી ઉતરતે દરજ્જો સ્નાયુઓની

નેદ્રિએ. લોકોને પોતાના સ્નાયુઓને તદ્દન શિથિલ કરતાં આવડતાજ નથી. તેમનાં મગજ અને શરીરને શાન્તિ એટલે શું ? તે ખબરજ નથી કહીએ તો ચાલે. તેઓ આખો દિવસ અંમે ત્રાસ જીંદગીના પ્રયાસ અને મહેનતમાં વાળુજ રહે છે. તેઓ જ્યારે ખુરસી ઉપર બેસે છે ત્યારે જાણે ખુરસી ટેકા ચગર ભાર ઝીલી શકતી ન હોય તેમ તેને હાથવતે પકડી રાખે છે, એટલે તેમને ટેકા મળવો નેદ્રિએ તે વાત બાજુ ઉપર રહી; પરંતુ તેઓ ખુરસીને પકડીને બેસવાની નાહક મહેનત કરે છે. જ્યારે તમે આરામ લેવા માગો ત્યારે તમામ સ્નાયુઓને શાન્ત કરી શિથિલ કરી નાંખો અને સ્નાયુઓમાંથી બધી શક્તિ જવા દો. નેદ્રે આપણે જે કામ કરવાનું હોય તેમાં અમુક બાબત ઉપર એકચિત્તથી કરવાની જરૂર છે, છતાં પણ શરીરના સ્નાયુઓને શાન્ત કરવા તેમને નરમ કરતાં પણ આવડતું નેદ્રિએ. નેદ્રોને પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડવાની ક્રિયા આવડે છે અને માનસિક શક્તિઓ ઉપર કાબુ હોય છે તેઓ જ્યારે જરૂર હોય છે ત્યારે પોતાના સ્નાયુઓને મરમ પાડી શકે છે. જ્યારે તમારે જીંદગીનું હોય ત્યારે પથારી ઉપર સુવા વખતે આરામ લેવાનો ચોક્કસ હેતુ મન આગળ રાખવો અને ધારવું કે જીંદગી લેવાનો વખત એ કામ કરવાનો વખત નથી. પછી તે કામ ધરવું હોય કે બહારનું તે વખતે કામનો કે કોઈ બીજી વાતનો વિચાર કરશો નહિ. સંપૂર્ણ અને શાન્ત જીંદગી આરામ, તદ્દુરસ્તી અને સંદર્ભતાના સંરક્ષણ માટે ખાસ જરૂરના છે. થોડા વખતની શાંતિ અને બંગાણ વગરની જીંદગી આખી રાતની અશાંતિ જીંદગી કરતાં વધારે આરામ આપે છે. સુવા જતી વખતે મનની સ્થિતિ કવી હોય છે તેના ઉપર-રાત્રે જે જીંદગી આવે તેનો ધણો આધાર રહે છે. જેવું જીવન તમારે ગાળવું નેદ્રિએ તેવું જ જીવન ગાળવા માટે તમે ચાલુ પ્રયાસ કર્યો છે અને બિવિધમાં પણ તમે તેવોજ પ્રયાસ કરવામાં કોઈક મંદ થંશે એવી તમારી દૃઢતા હોય છે તો તમને ઘણી જીંદગી આવશે અને તેનો સારો ફાયદો થશે.

ઉપર ખતાવી તેવી તમારી સ્થિતિ હશે તો તમે એક નાનું છોકરું કુદરતિ રીતે શાંત અને ગાઢ નિદ્રા લે છે અને તેને જીંદગીની અડચણો વિશે કંઈજ ચિંતા હોતી નથી, તેનીજ કુદરતી જીંદગી તમે લઈ શકશો. જીંદગી વખતે કોઈના તરફ અશાંતિ વૃત્તિ રાખશો નહિ, કારણ આવી લાગણીઓ તમારા પોતામાં અશાંતિ છે એમ ખતાવે છે અને તેથી કુદરતિ અને સાધારણ જીંદગી માટે જે શાંતિ નેદ્રિએ તે શાંતિનો નાશ પામી શકે છે. આખા દિવસમાં થએલા લાભ માટે ઉપકાર અને શાંતિ તથા પ્રેમની વૃત્તિથી મનને શાંત પાડી જીંદગી લેવાનો પ્રયાસ કરો. આવી માનસિક સ્થિતિથી તમને સારી જીંદગી આવશે એટલુંજ તહિ પણ તમારા જાતિ સ્વભાવ ઉપર ઘણી સારી અસર થશે, અને તમારું મન પણ ઉચ્ચતર સ્થિતિને પામશે જેથી તમારું જીવન આનંદમય થશે.

જે તમને શાંત જીંદગી ન આવતી હોય તો તે શાંતિ કેમ મેળવવી એ નિયમોથી તમે અત્યંત છો એમ સમજવાનું છે. તો મારી તમને એવી સલાહ છે કે આ બોધપાઠમાં સૂચવેલા નિયમો તમે આજથીજ પાળવાનું શરૂ કરો. જે તમે જીંદગીમાં જાગૃત અવસ્થા મોગવતા હો તો સ્નાયુઓને શિથિલ પાડવાની કસરત ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી કરવાનું ચાલુ રાખો અને પછી તરતજ પથારીમાં પડી શરીરના સ્નાયુઓને નરમ અને શિથિલ કરી નાંખો. મગજ શાંત થતાં તમે થોડાજ વખતમાં શાંત જીંદગીમાં પડશો. જે તમને રાત્રીમાં જાગી જવાની દેવ હોય અને પછી કલાકો સુધી જીંદગી ન આવતી હોયતો તે દેવ દુર કરવાને માટે જેવા જાગી જાઓ કે તરતજ પથારીમાંથી ઉભા થઈ જવું અને પછી તમારા જોરડામાં બંધ સુધી તમારું શરીર થાંડું પડે ત્યાં સુધી હરફર કરવાનું રાખવું અને પછી બારી ખાસે જઈ બહારની સ્વચ્છ હવા ખુબ લેવી અને પથારીમાં જઈ સુઈ જાઓ તથા સ્નાયુઓને જરા નરમ પાડી નાંખો અને થોડીજ મીનીટમાં તમને શાંત જીંદગી મળશે.

લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહા વ્યથા.

અનુવાદક:-પુરોહિત પશુચંદ્ર રામી.

(અનુસંધાન અંક ૧૧ માના પૃષ્ઠ ૪૫૪.)

પરિચ્છેદ તેરમો.

ગત પરિચ્છેદમાં વાચકજીવે વાંચી લીધું છે કે, યશોદા લક્ષ્મીની સાથે આનંદમાં સમય ગુગ્ગરતી દૃષ્ટિગોચર થવા લાગી. હવે જે વાંચી મનને સંસારના ક્ષણિક મુખની અને અસ્થિર પદાર્થની ખાવનાનો ખ્યાલ લેવાનો છે તે લેખ એવ છે કે:-

જુદા કાલાયની મારીના હાંફામાં મૂકેલી સોના મ્હોર હાથ કરવા માટે ચાલી. તે ધીરે ધીરે એક પગલું આગળ લંબાવતી અને પાછું ફરી નિહાળતી મંદ મંદ હાસ્ય સુકત મુગમન કરતી હતી. એ જોઈ રમાપ્રસાદે પૂછ્યું “માથા! હસો છો કેમ?”

કાલાયની—“બેટા! હસવું તો એની મેળેજ આવ્યા કરે છે, હું આટલી બધી આશા રાખીને આટલી વ્યવસ્થા અને આટલો બધો બદોલત કરીને આગળ મ્હોર લેવાને વિચરું છું; પરંતુ કદાચ બાળકેવીની પ્રતિકૂળતા પ્રસંગે પાન્યથી ભરેલા તે વાસણમાંથી મ્હોર હાથ ન લાગે તો શી દશા થશે? જે દિવસે ઘરમાં ધાડ પડી હતી તેને બીજી દહાડે મ્હોર તપાસી હતી, તે પછી ફરી તેની તપાસ કરવા આજેજ પરવડું છું. દેવવશ કદિ ઉદરજ તેને ખેંચી પોતાના દરમાં જાતિ-સ્વભાવને લીધે લઈ ગયા હોય અગર બીજી કોઈ ગડબડથી તે ખોવાઈ ગઈ હોય તો શી દશા થશે? આટલાં દુઃખ અને આશાનાં દર્શન કરાવનારી મ્હોર કદાચિત ન જડે તો? એના લીધે મને હસવું આવ્યા કરે છે.”

રમાપ્રસાદ—“આ શું કહો છો માથા! શું મ્હોર તે વાસણમાં નહીં હશે? આપની વાત સાંભળી મારું તો હૃદય ધડકવા લાગ્યું છે; કેમકે આશાના ગર્ભને એળિયાનો સંયોગ મળતાં મારી દશા થવાનો સંભવ રહે છે, અને આપ તો હસો છો!”

કાલાયની—“સુપુત્ર! હસવું કેમ આવે છે એ હું બાણી શકતી નથી; પરંતુ તેને રોકી શકતી નથી. વળતે દુઃખની અંત અવસ્થા પછી હાસ્યનું રાજ્ય હાજરી આપે છે એમ હોય તો આ ભગવતી બહેન!”

રમાપ્રસાદ—“માથા! શું હું આપની સાથે મ્હોર શોધવા લક્ષ્મીપૂજનના ઝોરડામાં આવું?”

કાલાયની “ના, તું અહીંજ રહે. હું અહીંયાં હમણાંજ મ્હોર લઈને આવું છું. ચિંતા શી વાતની છે? દેવીશ્રીનું નામ સ્મરણ કરો કે તે સર્વભગ્ન આપણું શ્રેયંજ કરે.” એટલું બોલી પુત્રની તરફ ન જોતાં ઘરેલ પૂજનના ઝોરડા બાણી ચાલી અને દેવીસ્થાનમાં પહોંચીને શંકરના

ચરણોમાં સ્વાંગ દંડવત કર્યા તથા અર્જ કરવા લાગી કે ગૃહદેવી ! લક્ષ્મીદેવી ! હું આપને વાર-વાર પ્રણામ કરું છું. માણ ! આજે આપની મ્હોર લાજ, માટે દાસીનો અપરાધ ક્ષમા કરશો. અંબે ! હું મહાન વિપત્તિમાં પડેલ છું. હવે આલતું નથી જેથી લાચારી સાથે આ કામ કરવાની શરૂ પડી છે. હુન્મતા દિવસો કોઈ રીતે ઝોળા કરવાનું હવે આ શિવાય કશું સાધન નથી. ” વગેરે કહી વાસણમાંથી મુડી ભરી ભરીને સધળું અનાજ નીચે કલવવા લાગી. અનાજ શક્ત સાત કે આઠ શેરજ હતું. જેમ જેમ અનાજ બહાર કહાડવામાં આવતું હતું તેમ તેમ હલ્લ અને હાથ કંપ્યા કરતાં હતાં તથા ચેહેરા નિસ્તેજ બનતો જતો હતો. કેમકે હવે શક્ત તે વાસણની અંદર આશરે અધશેર ધાનજ શેષ રહ્યું હતું છતાં તેમાં મ્હોરનાં દર્શન થતાં ન હતાં એથી કાત્યાયની ગભરાઈને તે વાસણને દલાવા લાગી તથાપિ તેમાં મ્હોર ખખડયાનો અવાજ થતો સંભળાયો નહીં.

થોડીવાર પછી કાત્યાયનીના મનમાં કરાર થયો, વિચાર સૂચ્યો, અને કલ્પનાના સૃષ્ટિમાં રમણ કરતાં નિશ્ચય થયો કે, “ મુડી મુડી ભરી જે જે અનાજ કહાડયું છે તેમાંજ એ મ્હોર ચાલી ગઈ હોવી નેહએ; નહીં તો માટલીમાંથી જરૂર નીકળત. આમ વિચારી બધું અનાજ જમીન ઉપર પટ્ટી ફેળાને જોયું, અને મનને મન સાથે કહેવા લાગી કે હે મ્હોર ! મને હવે વધારે છેતરપીંડી કર નહીં. બલપુત્રી બહુજ વિપત્તિને વશ છે માટે દયા કરી જટ દર્શન આપ. હવે સહન થઈ શકતું નથી એથી શરીરની દયા કેવી યઈ રહી છે. ” વગેરે બોલતાંજ ભગવાન શંકરના પ્રતાપથી મ્હોરે દર્શન દીધું. કાત્યાયનીએ તુરત ઉઠાવી લઈ ચુખી માથે ચઢાવી લીધી અને કહ્યું, “ માતૃ લક્ષ્મી ! આપ ધણા વખત લગી અમારે ત્યાં રહ્યાં, આજ ખીન્નને ત્યાં જવા તૈયાર થયાં છો. અને દીન, નિરન્ન અને વસ્ત્રહીન છીએ, જેથી અમારે ત્યાં માણ ! શી રીતે રહી શકા. ” ક્રત્વાદિ વિચારી કાત્યાયની મ્હોર લઈને રમાપ્રસાદ પાસે આવી અને બોલી, “ બેટા ! હે આ મ્હોર; પણ જો તે હિન્દુ શિવાય ખીજ કાંઈ પ્રાપ્તિને હાથ આને આપીશ નહીં. ”

રમાપ્રસાદે જમણો હાથ લંબાવી ખુશી સાથે મ્હોર લીધી, તે પછી કાત્યાયનીની આંખોમાંથી ઝરઝર આંસ ટપકવા લાગ્યાં નજરે પડ્યાં. એ જોઈ રમાપ્રસાદે આશ્ચર્ય ચક્રિત થઈ પૂછ્યું કે, “ માણ ! હવે રોવું શાથી આવે છે ? મ્હોર નહોતી મળી ત્યારે હસવું આવતું હતું અને મળ્યા પછી રોવું ! એ ખરેખર વિચિત્ર બતાવ છે. અત્યારે તો ઉત્તેજ વધારે આનંદ થવો નેહએ. ”

કાત્યાયનીએ આંસ લૂછી કહ્યું, “ પ્રિયપુત્ર ! માતૃ લક્ષ્મીને શું આજે જીવંતી પર્યંત વિદાય-ગિરી આપીશ ? ”

રમાપ્રસાદ—“ જીવતો નર ફરી ભદ્રા પામે છે માટે માણ ! લક્ષ્મીજી તો પુનઃ પતોનાં પગલાં કરશે અને આપનો પરિવાર ફરીને આનંદ મંગળ વરશે ! ”

આતું પુત્રનું મંગળસૂચક વાક્ય સંભળી માતાને હસતું આવ્યું અને વિચાર તરંગની રચનાને વિશેષવા લાગી.

પરિચ્છેદ ચૌદમો.

સ્વાભાવિક નિયમજ છે કે, હાથમાં મ્હોર આવવાથી કેટલાક મનુષ્યોના મિત્રજ ગરમ થઈ જાય છે. વખતે રમાપ્રસાદનો મિત્રજ પણ કંઈ ગરમ થયો ખરો. જેથી તેને સારાં કપડાં-લતાં પહેરવાનું મન થયું. મ્હોર વડાવા જવાનું, જેથી જરા કાઠથી જવાય તો ઠીક. એમ ધારી જરા ટાપટીપ કરવા લાગ્યો; પણ મોટી અડચણ તે દરમ્યાન એ આવી કે, જોકાંતો પગમાં પહેરવા જેવાં

હતાંજ નહીં; કેમકે શટ્રુનાં તૂટલાં હોવાથી કપડાને પણ લગવે તેવાં હતાં. એથી નિરાશા સાથ તે તરફથી નજર હકાવી પોતાના મોટાભાઈ ભવાનીપ્રસાદ કે જે નાગીઆ શિકારી હતા અને પિતાની વિધવાની વખત હાથી ઘોડાપર સ્વાર થઈ અતેડ સહચરો અને વિવિધ અસ્ત્રશસ્ત્ર સહિત સાહસ તથા બળપૂર્વક શિકાર ખેડવા જતા હતા, તેનાં વિચારથી હન્ટિંગ છુટ હતાં તે શોધી કહાડ્યાં, પરંતુ તે પહેરતાં મહા મહિમાન્વિત મહાયુદ્ધ બંધ લગી નહીં પહોંચ્યા; કારણ કે ભવાનીપ્રસાદ અગાડી રમાપ્રસાદ બિચકુલ નહાના કદનો હતો. તથાપિ તે છુટના પહેરવાથી જેમ અલંકારના ભારથી નખી જતી સુંદરી સુપ્રસન્નતાવંત અને છે તેમ છુટથી તકલીફ પામવા છતાં પણ તે પુલકિત થઈ ગયો. ધોતીઈ એકજ હતું અને તે પણ આખું તો નહોતુંજ; તદ્દપિ ફાટેલા ભાગને છુપાવા એ કચ્છ મારી લીધા, પરંતુ ફાટેલો ભાગ કોઈ રીતે ગોપવી શકાયોજ નહીં. તે એક વાર વિચારથી બપકાબધ છુટ બણી જેતો હતો અને બીજી વખત શટ્રુના ધોતીઆ બણી નજર દેવવતો હતો જેથી પળમાં આનંદ અને પળમાં શોકગ્રસિત મન યત્ર હતું. આમ હોવાથી લાચારી સાથ ધોતિયાને ઉઘરાવી શરી પહેર્યું તોયજ તે ફાટેલો ભાગ કોઈ રીતે પોતાની વિચારણાને તાળે યઈ શક્યો નહીં. તે નિર્ણય છતાં જાણે સજીવપણું પ્રાપ્ત કરી રમાપ્રસાદનું ઉપહાસ્ય કરતું હોયતી તેમ તે રમાપ્રસાદની નજર અગાડીજ નાચવા લાગ્યો. રમાપ્રસાદને એ શંકા થઈ આવી કે-શું ફાટેલો ભાગ વધારે શટ્રુના જવાથી છુપાઈ શકતો નહીં હોય? અને વાસ્તવિક રીતે તપાસતાં હતું પણ તેમજ, તે સમયના લીધે ધીરે ધીરે તે ફાટેલો ભાગ જોત જોતામાં વૈરાટ સ્વરૂપ ધારણ કરી બેઠો. એથી જ્યાં દેખવા લાગ્યો ત્યાં તે ફાટેલો ભાગજ નજરે પડતો જણાયો. એટલુંજ નહિ પણ તેને આકાશ પાતાળ પર વગેરે બધું ફાટેલુંજ દષ્ટિગોચર થવા લાગ્યું. રમાપ્રસાદ કંપી ઉઠ્યો. તેનું મગજ ધ્રુમવા લાગ્યું, લાચારી સાથ ખેસી ગયો અને હસ્તક્રમગતી અદર મહોર વિદ્યમાન છતાં પણ બાળક રમાપ્રસાદ બડી મુશ્કેલીમાં જઈ રહ્યો. કેમકે બીજું ધોતિયું તો હતુંજ નહીં એટલે મિત્તાગ્રસ્ત થવા છતાં પણ શું કરી શકે તેમ હતું.

સમય પ્રાપ્ત થવાથી પુત્રશોક પણ દૂર થવા પામે છે, ગંભીર સમુદ્ર પણ ટાપૂરૂપ બની જાય છે અને મહાન રોગી પણ જીવન દીર્ઘતા મેળવી શકે છે, તો શું બાળક રમાપ્રસાદ શિકરથી મુક્ત ન થવા પામે? અજાણત સમય જતાં તેણે પણ મુશીબત દૂર હકાવી. હલ્મસ્થિર થયું, હૌમત આવી, અને પુક્તિ શોધી કહાડી તે એજ કે-એક પિતાના વખતની પડી રહેલી પધારીની આદર તરફ નજર ગઈ અને તેને એવા 'ઢંગથી ઝોઢરી કે ફાટેલો ભાગ ઢંકાઈ જાય. એમ ધારી તે મેલી આદર હાથમાં લીધી અને ઝોઢવા લાગ્યો, પરંતુ ધોતીયું એકજ જગ્યાએ ફાટેલું હતું, પણ આદર તો ત્રણ જગ્યાએ ફાટેલી જણાઈ. લક્ષ્મીએ રમતી વખત ઝીણું કાણાઓમાં આંગળા નાખી નાખીને મોટાં બાકારાં કરી મૂક્યાં હોવાથી તે ત્રણે કાણાં દુર્ભાગ્યની પ્રવળતાથી રમાપ્રસાદની પીઠ ઉપરજ આવવા પામ્યાં. જો કે એક ભાગ તો ફાટેલો તેની આદરે ઢાંક્યો; પણ પોતાનાં ત્રણ હિદ્દો પ્રકાશમાં લાવી મૂક્યાં. રમાપ્રસાદની ગેરી પીઠપર જાણે હિદ્દો મારફત રમા. પ્રસાદને નિહાળતી હોયતી? તેનું બની ગયું. જોકે રમાપ્રસાદે જમણા હાથથી ચાળવી ચાળવી ત્રણે હિદ્દો ઢાંકવા તજનીજ ચલાવી અને તે મન સાથે ગોટ્ટી કરવા લાગ્યો, "અરે! આ શું? એકને ઢાંકવા જતાં ત્રણ હિદ્દો ડોડીયાં કરવા લાગ્યાં. પહેરણ નથી અને કદાચ હોય તો શી ખબર, આગળ પણ એક વખત બહુજે ખોખું હતું પણ હાથ લાગ્યું ન હતું તથાપિ આજે ફરીને શોધ ચલાવું." વગેરે વિચારી બધું ઘર રજેરજ ખોળી લીધું; પણ ક્યાંય અંગરખું, પહેરણ કે કોટ

હાયમાં આવ્યાં નહિં. એક ખૂણામાં એક રૂમાલ પડેલો હાય લાગ્યો. એથી તે વિચારવા લાગ્યો કે, “જ્યાં ચાદર શરેલી છે ત્યાં પીઠ ઉપર આ રૂમાલને શા માટે ન નાંખી લઉં? પહેલાં પીઠપર ચાદર ઓઢી લેવાથી હિંદુ નહીં દેખાશે. પરંતુ રૂમાલને રાખીશ શી રીતે? તે તો સરીને નીચે પડી જશે. માટે લઈથી ચોટાડી દઉં તો ફતી મળી!!”

“રમાપ્રસાદ! આ વખતે તો તેં દુનિયાને હસાવી દીધી. બાળખ્યાલની બુદ્ધિને અનુસાર તું મનમાં મનમાં જ કથપના કરી રહેલ છે તેને જો તું પ્રકટપણથી બોલી જતાવે તો તને લોકો દીવાનોજ કહેત. માટે હવે ચુપ રહે, વધારે ન બોલ, મનમાં રહે” તે બરાબરજ થયું છે. હવે આત્મદમન કર, સ્થિર થા, લાજ શી વાતની? જ્યારે જેની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તેની સ્થિતિમાંજ ચાલી મસ્ત રહેવું પડે છે. કદાચ રૂમાલ પીઠ પર નાખવાથી વખતે હિંદુ થોડું ઘણું ઢંકાઈ જત, તોયણ મોતીનું પાણી જે હતરી ગયું છે જેથી લોકો તને ભપકાદાર બન્યા છતાં ચાદર ન આપત. સ્કામેથી જો, તારી મા ચાલી આવે છે; માટે તાકાદે ચાદર ઓઢી લે શરેલો ભાગ શોચવા યોગ્ય નથી. ” (આલું લેખકે કહ્યું.)

જનની કાત્યાયનીએ નજદીક આવી પુત્રને કહ્યું, “વત્સ! તું હજુ સુધી મ્હોર વટાવી લાગ્યો નથી? સાફ થયું. લાવ તે મ્હોરને ધોધ લૂછી નાંખું. તે સિંદૂરવાળી છે માટે તે જોતાં તેને દોષ લેતાં વિચારમાં પડશે. માટે જ તજાવની પાળે ખટાઈવાળી ભાજી છે તે તુરત લઈ આવ.” માતૃશ્રીના કથન મુજબ ખાટી ભાજી લેઈ આવ્યો. માતાએ તેના રસમાં મ્હોર નાખી ખટવી જેથી અમકવા લાગતાં અસાર રંગના સળગે વિશેષ મનમોહિની થઈ રહી. પછી તે મ્હોર ધોતિ-માટે રહે મજસુત રીતે બાંધી તે છેડે કમરમાં ખોસાવી ઉપર પાછી કરીને કમર બંધાવી લીધી. ઓ. અમે દીનપ્રાદે વિધાયતી હોલમુદ અને મેલી ધોતી પહેરીને તે પર વિલાપતની ચાદર મેલી છતાં કાત્યાયિ વિચારી કોતુહેના લીધે એકંદર ચાર હિંદુમુક્ત હોવાથી લજ્જાવત થઈ રમાપ્રસાદ મ્હોર મ્હોર; પણ જો તે હિન્દુ શ.

રમાપ્રસાદે જમણો હાથ ..

(શેષાં.)

ઝરઝર આંસુ ટપકવા લાગેલાં નજર

“માજી! હવે રોવું શાથી આવે છે? ૧૧૨ સહીત રિચકાર.

પછી રોવું! એ ખરેખર વિચિત્ર બનાવ પામ્યો—આ નામનું લઘુ પુસ્તક વ્યાસ શંકરલાલ મગનલાલ કાત્યાયનીએ આંસુ લૂછી કહ્યું, “ ૧. એ પુસ્તકમાં સાપ, હડકાયા કુતરા, શિયાલ, વીંછી, ઉંદર ગિરી આપીશ? ”

રમાપ્રસાદ—“ જીવતા નર ફરી ભદ્રા પરીણ, તાંબાનો કાટ, પારો, હરતાલ, સોમલ, ધંતુરો, કપાચો બતાવેલા છે. પ્રસિદ્ધ કર્તાએ આવા ઉપાયો પગલાં કરશે અને આપનો પરિવાર ફરીને આનંદમાં ઝેરકાચલાને, અંજનનાં નેપાલાના મીઠા જેવે આલું પુત્રનું મંગલમુક્ત વાક્ય સાંભળી મનન કરવા જુના ગ્રંથોમાં લખેલું છે પરંતુ આવું ન થવા સંભવ છે એટલું જ નહિ પણ આવા ઉપાયો આવા સરખું છે. પુસ્તકની કીમત. રૂ. ૦-૪-૦૦. પ્રસિદ્ધ છે ઇસાએનું પુસ્તક—એ નામનું પુસ્તક કેમી અષ્ટપેશ

સ્વાભાવિક નિયમજ છે કે, હાથમાં રહે દારડી, પ્રગટ કરનાર ગોરખા ગ્રંથ પ્રચારક મંડળી. જાય છે. વખતે રમાપ્રસાદનો મિત્રજ પણ કંઈ રક્ત દેશવર ખાતે મુક્ત વહેંચવા સાફ રહેલું છે, પહેરવાનું મન થયું. મ્હોર વટાવા જવાનું, જેથી કાઠી એક સ્થળે ભેગી કરેલી છે અને સારો અમ ટાપટીપ કરવા લાગ્યો; પણ મોટી અડચણ તે .

૨. રસ પરપટ્ટી—કુવાડીયાનો પાચો, એરંડાનાં પાન, જલભાંગરાના તથા કાવલીનાં પાન એના રસમાં શુદ્ધ કરવો. તેમજ ગંધક જલભાંગરાના રસમાં વાટી તડકે સુકવવો. આ પ્રમાણે સાત વખત કિંવા ત્રણ વખત શોધીને પછી પારાગંધકની કન્ઝલી કરવી. તે ધુમાડા રહીત બોરડીના કોયલા ઉપર લોહપાત્રમાં ઉની કરી રસ કરવો. ગોમયમંડલ ઉપર કેળનું પાન સુકી તે ઉપર રેડવું. તેના ઉપર કેળનું ખીજું પાન ઢાંકીને ઉપર ગાયનું છાણ સુકવું. ટાઢું થયે કાઢી લેવું. આ રસ ‘પરપટ્ટી’ શિવજીએ જગતમાં જ્વર પ્રાપ્ત થયેલો નેઈ કૃપા કરી ઉત્પન્ન કરી છે, તે એક ગુંજબર છતછટ્ટ અને અઘોયુંજ સેકેલી હીંગ સાથે આપવી, અથવા રોગોક્ત અનુપાતથી આપવી અને ઉપર ત્રણ કોગળા ટાઢું પાણી પીવું. એ પ્રમાણે રોજ એક એક ગુંજ ચઢવી, તે દર ગુંજ થતાં સુધી ચઢી પછી કમી કરતા જવું, તે એક ગુંજ સુધી ઉતરવું. એ પ્રમાણે વીશ દિવસ ભક્ષણ કરવી. એ દેવને નમસ્કાર કરી શ્રદ્ધાપુર્વક ભક્ષણ કરી દુધભાત પથ્ય આપવું એટલે જ્વર, સંઘ્રહણી, અતિસાર, કાવીલ, પાંડુરોગ, શ્વેત, પ્લેહા, જલોદર ઇત્યાદિ રોગોનો નાશ કરી પુરુષને હૃદયુષ્ઠ વીર્યવાન કરે છે. ઘડપણ આપ્યા સિવાય સો વર્ષ જીવશે.

૩. રતનગિરિ રાજરસ—પારો, લોહ, સોનું, હીરા, અન્નક, ક્ષુદ્ર એ સર્વેની ભસ્મો લેવી. મનસીય અને ગંધક કાચો લેવો. પછી તેને જળભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. પછી સરચુઓ, એકુશી, ચિત્રક, ડોડી, અગતીઓ, કડુ, નગોદ, કુંવાર, બોડીયો કલાર એ દરેક રસની જુદી જુદી ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. એની અઘડ જેવડી ગોળા મધ અને મરી સાથે આપવી તો જગતના ગમે તેવા તાવો હોય તે પણ મટે છે. આ રતનગિરિ રાજરસથી કાળજ્વરો પણ કપે છે.

૪. રતનગિરિ રસ—પારો, અન્નક, તામ્રમુખર્ણ એની ભસ્મો અને ગંધક એ સર્વે સમભાગ લેવાં. લોહભસ્મ અઘડા ભાગે, વૈકાંતભસ્મ પા ભાગે એ પ્રમાણે એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસમાં ખરલ કરી પરપટ્ટીની પેઠે પકવવું. પછી ખરલમાં ઘાલી સરચુનો, એકુશો, ગળો, ચિત્રક, જળભાંગરો, ભોંયરીગણી, બોડીયો કલાર, જ્યંતી, અગતીયો, બ્રાહ્મી, કરીઆણ, કુંવારના ગર્ભનો રસ એ દરેકની જુદી જુદી ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. પછી એક લઘુપુટ આપવો અને ખરલ કરી રાખવું. આ રસ તૂતનજ્વરનો બે ઘડીમાં નાશ કરે છે. આ રતનગિરિ રસ યોગવાહક છે. આના ઉપર પથ્ય મગનું અન્ન, મગનું કાટ, હાસ અને સર્વે રસો ઉપરનાં શાક અને જ્વર ઉપરનું પથ્ય બોજન આપવું.

૫. રસ જ્વરંકુશ—પારો, ગંધક, હીંગચોક સર્વે સમાન ભાગ લેવાં. અગતીઆના રસમાં એક દિવસ ઘુટવાં અને તેની ગોળા ગુંજ પ્રમાણે કરવી. એક વાલ સુધી સાકર સાથે આપવી તો ત્રણ દિવસમાં સર્વ જ્વરના તાવ મટે છે. પથ્ય પાળવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૬. રૂપરસ—ચાંદીનાં પતરાંની નીચે ઉપર રૂપામુખી ખરાખર લઈ તેને ખાંડી ઉપર તળે મુકી સંપુટ ગજપુટમાં મુકી દે તો રૂપરસ ચોખ્ખો થાય છે, અને રોજ રતી ભાર એક માસ સુધી ખાય તો ઘણો યુષ્ઠ કરે છે.

૭. રૂપરસ—ત્રણ ભાગ ચાંદીના વર્ક, એક ભાગ હરતાળ તેને હાસ કિંવા ખટાસમાં એક દિવસ ઘુટી સંપુટમાં મુકવું અને શીતળ થયે કાઢી ફરી એજ માફક મુકવું. એજ ચીઠ પુટ આપે શુદ્ધ રૂપરસ તૈયાર થાય છે. તેને બારીક વાટી રાખવો. એક રતી મધ માખણમાં એક માસ લે તો ક્ષય, કાસ, અઘ્મી, વમીજ્વર, હરસ એ રોગોને મટાડે છે, અને ખીજા પણ વિષમ બ્યાધિ મટે છે.

૮. રસસીંદુરની માત્રા—પારો ૨૦ તોલા, ગંધક વીંછ તોલા, કટકડી બે ટાંક, નવસાર બે ટાંક, પછી તેને ત્રણ દિવસ સુધી ખરલ કરવો અને આતસ શીશીમાં સાત કપડમાટી કરી પેલી દવા ભરીને તેનું મોં બંધ કરવું અને વાલુકાયંત્રમાં પેલી કપડમાટી કરી સુકવેલી શીશી સુકવી. પછી તેને ભઠ્ઠી ઉપર ચઢાવી વાલુકાયંત્રનો તાપ કરવો. મંદ, મધ્ય અને સપ્ત અગ્નિ આપવો. એવી રીતે બત્રીસ પહોર સુધી અગ્નિ આપવાથી તૈયાર થશે. તેને સ્વાંગ શીત થયે વાલુકાયંત્રમાંથી શીશી કાઢવી અને તેમાંથી રસસીંદુર કાઢી લેવું. એક રતી ભાર પાન સાથે ખાય અને પથ્ય પાળે તો સદાને માટે રોગો જીદા જીદા અનુપાતથી મટ, તેમજ ભૂખ લગાડી શરીરને પુષ્ટ કરે.

૯. રસસીંદુરની માત્રા—હોંગળોકમાંથી કાઢેલો પારો અથવા શુદ્ધ પારો અને આમલસારો ગંધક અને બરાબર વળતે લઈ તેને વડની જટાના રસમાં એક દિવસ ખરલ કરવો. પછી આતસ શીશીમાં સુકી કપડમાટી કરી સાત પડ કરવાં. તેને સુકવી તે શીશીને ઈટિનો ડાટો દઈ વાલુકાયંત્રમાં સુકવી. પછી તેને ભઠ્ઠીપર ચઢાવી એકત્રીસ પહોર સુધી તાપ આપવો. તે મંદ, મધ્ય અને તીવ્રાગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીતળ થયે યંત્રમાંથી કાઢી હોંગળોક સરખા રંગનું રસ સીંદુર કાઢી લે. માત્રા—એક રતીભાર પાનમાં ખાય તો ઘણા જીણુ કરે છે.

૧૦. રવીસુંદર રસ—પારો એક ભાગ, આમલસારો ગંધક બે ભાગ. એ બેની કઞ્જલી કરવી. પછી કુંવારના પાકાના ગર્ભના રસમાં તેને એક દિવસ ખરલ કરી ત્રાંબાની ડાબડીમાં સુકી ગમજુટ આપવું. ત્રાંબાની ડાબડીને એક માટલામાં આસપાસ ચારે બાજુ રાખ ભરી વચ્ચે સુકવી. પછી તે નીચે એક દિવસ અગ્નિ કરવો. સ્વાંગ શીતળ થયેથી કાઢી નંદુરીના રસના સાત પુટ આપવા. તેમાંથી એક રતીભાર મધધી સાથે ચાટવાથી ભગંદર જાય. એ દવા ચાટવા પછી ઘોળી મુસળી અને લસજીનો રસ એક ગઠીયાણા પાવો. મીઠ આહાર, દિવસે સૂવું, મૈથુન અને શીતળ ભોજન એ વચ્ચે કરવાં.

૧૧. રવીસુંદર રસ—બે ભાગ હરતાલ લઈ તેમાં એક ભાગ તાંબુ લેવું અને ચારેહું તાંબુ બે ભાગ લેવું. પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, વળતાગ એક ભાગ, એ પ્રમાણે લેઈ એકત્રીસ દિવસ કડવા લીમડાના રસમાં તાપમાં ખલ કરવો અને તેમાંથી એક શુંજ સાકર સાથે આપવો. આ રવીસુંદર રસ અષ્ટવિધ સર્વ જ્વરને નાશ કરનારો છે.

૧૨. રાજવદલસ રસ—પારો ચાર માસા, ગંધક એક તોલો, નવસાર છ તોલા. એ સર્વ બધી વસ્ત્રગોળ કરી તેમાંથી એક માસો રસ આપવો તો માંસાદિક ખોરાકને પણ પાચન કરે છે, અને અજીર્ણ ત્રિદોષ ઉપર પણ અપાય છે.

૧૩. રાજવદલસ રસ—પારો, ગંધક, સીંધાલુણ, ચિત્રક, ત્રિફળાં. એ સર્વને બારીક વાટી લીંધુના રસમાં ઘુટવું અને શુંજ પ્રમાણુની ગોળી વાળવી. તે આપવાથી ત્રિદોષ, અજીર્ણ, વાતુ, પિત્ત અને શ્લેષ્મ રોગ મટે.

૧૪. રૈદેન્દ્ર રસ—પારો, ગંધક, લોહભરમ, કડુ, બાવળી, અમ્બક ભરમ, કાળા તલ, નસોતર, હળદર, શુંદાં, વાવડાંગ, ભાંગ, હરડે, ચીતાવરી, ડાંગરની ધાણી એનો ત્રણ દિવસ લોહ-પાત્રમાં ખસ કરવો. મધમાં તેની ગોળી પાવી અને તે એક વર્ષ સુધી ખાય તો બધી જાતના કોહ મટે.

૧૫. રસકાસ વિધિયસ—પારો ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, પીપર ૩ ભાગ, હરડે છાલ ૪ ભાગ, બેડેડાં છાલ ૫ ભાગ, કાકડારાંગ ૬ ભાગ. એને બારીક વાટી બાવળી છાલના ઉકાળાના ૨૧ પુટ દઈ ગોળી સવા ટાંક ભારતી કરવી. એક ગોળી રોજ ખાય અને ઉપર સુંદનો ઉકાળો પીએ તો સર્વ જાતની ઉધરસ નક્કી મટે.

૧૬. રસ રાક્ષસ—શુદ્ધ પારો અને શુદ્ધ ગંધકની કઠ્ઠલી કરવી. પછી તેને દુધી, તુલસી, ખાવચી, મયુરશીખા, જેડીમધ, વારાહીકંદ, બહુશલી એ દરેકની પૃથક પૃથક એક એક ભાવના એક એક દિવસ આપવી. પછી તેને કુટડીના ઈંડામાં ભરી ઈંડાને ઘોઈને શોધી લે. પછી ઈંડાને સાત પટ કપડામીના કરી મુકવી સંપુટમાં મુકી ગન્ધપુટમાં પકાવવું. એ પ્રમાણે ત્રણવાર કરવાથી તૈયાર થશે. એ રસમાંથી એક રતીભાર આપવાથી સર્વ જ્વતતા વાયુ મટે અને ભૂખ ઘણી લાગે.

૧૭. રૂપરાજ રસ—પારો બે ભાગ, તાંબાનો મેલ ચાર ભાગ. એ બન્નેને એકઠાં કરી કલ્હારીના રસમાં ૧૫ દિવસ ખવ કરવો. પછી તેને તાંબાના સંપુટમાં મુકી એની આસપાસ તથા ઉપર નદીની રેતથી હાલું ભરવું. પછી તે નીચે આકંપહોર મુકી આંચ દેવી, બાદ સ્વાંગ શીતળ થયે સંપુટને હાલામાંથી કાઢી સંપુટમાંથી દવા કાઢી ધી, મધ, ટંકણુખારમાં હુબાડવી, પછી એને પાકા કુલકામાં મુકી અધમુશ કરી ધમણથી ધમવી જ્યારે તે ચક્ર સરખું ફરે ત્યારે તેમાંથી કાઢી લેવી. ત્યારે આ રસ સિદ્ધ થશે. એ રસમાંથી ત્રણ રતીભાર મધમાં લે તો ભગંદર નિશ્ચય મટે. આ દવા લેઈ ઉપર ત્રિશ્લોનો કાઢો પીવો.

૧૮. રસ પરપટ્ટી—શુદ્ધ પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, એની કઠ્ઠલી કરી જળભાં ગરાના રસમાં ક્ષણભર ખવ કરવો. પછી મંદાગ્નિવાળા ચુલા ઉપર લોટાના વાસણમાં મુકી હળવે હળવે હલાવવી, અને જે તાપ્તશોભનમ મેળવીને ચાર ઘડી સુધી હલાવ્યા વગર મંદાગ્નિથી પકાવવી. તેને ફેળના પાન ઉપર નાખી તેના ઉપર ફેળનું પાન ઢાંકવું. ઠંડું પડેથી કાઢી તેને ત્રણ પટ નગોડના પાનના રસના આપવા પછી કુવાડીયો, ત્રિશ્ણા, કુંવાર, એડુસો, ભારંગમૂલ, ત્રિકટુ, જળભાંગરો, ચિત્રક, હાતગા અને ખોડીઓ ક્લાર, એના રસની એક એક પ્રહરની ભાવના આપવી અને દ્રાવણ ઉપર પકવવી. આ પરપટ્ટી રસ ચાર ગુંજ એડુસો, મુંક અને હરડે દલના કાઢા સાથે આપવાથી અથવા અવ્યક્તના રસમાં આપવાથી કફજ્વર મટે છે.

૧૯. રક્તપિત્ત કુકાર રસ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, પ્રવાહ, સુવર્ણ માક્ષીક, નાગ અને કલ્હાર એસધાનીની ભસ્મ સમભાગ એકત્ર કરી ચંદન, કમલ, મોગરીનાં પુલ, એડુસો, ધાણા, ગન્ધપીપર, સનાવરી, સંચર, વડના પારંબા, અને ગળા એ પ્રત્યેકના રસની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી. આ રક્તપિત્ત કુકાર રસ એક માસા એડુસાના રસ અને મધ સાથે આપવાથી રક્તપિત્તનો નાશ કરશે.

૨૦. રાજમૃગાંક—પારાની ભસ્મ ત્રણ ભાગ, સુવર્ણ ભસ્મ એક ભાગ, તામ્રભસ્મ એક ભાગ, મનસીવ, ગંધક, હડતાલ એ પ્રત્યેક બે ભાગ. એ સર્વ એકત્ર ખલી કોડીઆમાં ભરી બકરીના દુધમાં ટંકણુખાર ખવ કરી તેનાથી કોડીઆનું મોં બંધ કરી મુકાયા બાદ માટલામાં ભરી તેનું મોં બંધ કરવું અને કપડામી કરી ગન્ધપુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીત થયા પછી એને ખલવું તેને રાજમૃગાંક કહે છે. તેમાંથી ચાર ગુંજ, ઐગણ્વીસ મરીના દાણા, દસ પીપરનું ચૂર્ણ એ સર્વને ધીમાં મેળવી આપવાથી ક્ષય, પાંડુ, ઉધરસ, જ્વર, સંગ્રહણી ને અતિસારનો નાશ કરે છે.

૨૧. રાજમૃગાંક—પારો અને સોનું સમભાગ, એ બેના બરાબર મોતી અને પારાના સમભાગ, ગંધક, ટંકણુખાર ત્રણ ભાગ, એને બારીક ખવ કરી ડાંગરના છોડના ઉકાલામાં છુંટી ગોળી કરી વજ્રમાં બાંધી એક માટલામાં મીઠું ભરી વચમાં તે ગોળી મુકવી અને માટલાનું મોં બંધ કરી ગન્ધપુટ આપવો એટલે આ મૃગાંક ઘણે પ્રબલ થાય છે. આ ક્ષય, અગ્નિમંદ, સંગ્રહણી એના ઉપર ધી, મરીનું ચૂર્ણ અને પીપર સાથે એક વાહ આપવો. આના ઉપર શીતળ પદાર્થ પથ્યમાં આપવો. પિત્તકારક ને ઉષ્ણ આપવો નહિ.

૨૨. રત્નગર્ભ ચોટલી રસ—પારો, વજ, સુવર્ણ, રૂપું, સીસું, લોખંડ, અપરખ, મોતી, માક્ષીક, પરવાળાં, રાખવર્ત, વૈવાંન, ગોમેદ, પુસ્કરાજ, સંખ એ સર્વ ભસ્મ સમભાગ લઈ સાત દિવસ સુધી ચિત્રકના કાદામાં ખસ કરી. તે ચૂર્ણ કોડીઓમાં ભરી આકાંતા દુધમાં ટંછણુખાર વાટી તેવડે કોડીનું મોં બંધ કરવું. પછી કોડીઓને માટલામાં મુદ્રી તેનું મોં બંધ કરી ગજપુટ આપી શીતલ યથે કાઢી ચૂર્ણ કરી નેગોડના રસની સાત ભાવના તેમજ આદાના રસની સાત ભાવના અને ચિત્રકના કાદાની એકનીસ ભાવના આપવી. સુકાયા પછી ખસ કરી તેમાંથી ચાર ગુંજ મધ, પીપર, ધી ને મરી સાથે આપવાથી, ક્ષય નાશ પામે છે અને ખીજ સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૨૩. રસરાજ—મોતી, પરવાળાં, પારો, સોનું, કાળો અમ્લકકાન્ત, લોહ, કલઇ, એ બધાની સમભાગે ભસ્મો લેવી. તેને ગરો અને શતાવરીના રસની સાત સાત દિવસ ભાવનાઓ આપવી. પછી આ રસમણિ એક માસો લઈ મધ, ધી, મરી સાથે આપવાથી ઉક્ષતનો નાશ કરી કામને પ્રદિષ્ટ કરે છે.

૨૪. રૂદ્ર પરપટ્ટી—શુદ્ધ પારો ૧ ભાગ, અને ગંધક ૨ ભાગની કળલી કરી તેને એરંડાનાં મૂળ, કાકડારીંગ, કાવલી, એરણુ એના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી તેને પટ્ટી પરપટ્ટી તૈયાર કરવી તેમાં બનેલા ચતુરાઈસ તાત્રભસ્મ ઘાલી મંદાગ્નિ ઉપર પચત કરવી અને રકત વર્ણ થાય એટલે કેળના પાન ઉપર રેડી ઉપર બીજું કેળનું પાન મુકવું ને ઉપર તળે ગાયનું છાણ રાખવું. કંકું યથે કાઢી ચૂર્ણ કરી તેમાં ચતુર્થાશ વજનાગ મેળવવો. એ રૂદ્રપરપટ્ટી બે ગુંજ અનુપાનથી આપવી અને તરત કાતરાની રંગુડીના મૂળનું ૭ માસા ચૂર્ણ ખાવું; કિંવા જલભાંગરાતો રસ મધ સાથે આપવાથી સર્વ પ્રકારના વાત કારોનો નાશ થાય છે.

૨૫. રસ—તાત્રભસ્મ, અમ્લકભસ્મ, કાન્તભસ્મ, એકત્ર કરી તેને કાશવિંદા, શતાવરી, હાતગા, ગદગદા અને મધમાં છુંદી બે માસા પિત્તકાશ રોગીને આપવી.

૨૬. રસેન્દ્રવટ્ટી—શુદ્ધ પારો, અમ્લકભસ્મ, તાત્ર, હડતાવ, લોહ, વજનાગ અને મરીનું ખારીક ચૂર્ણ કરી તેને નેગોડ, કાવલી, કાળો ભાંગરો, ધોળો ભાંગરો એના રસોની પૃથક પૃથક ભાવના આપી વચણા જેવડી ગોળા કરવી અને શિવની પુત્ર કરી બાલણને દાન આપી તે ગોળા ખાવી અને અન્ન પચ્યા પછી ૧૨૦ જમનું ક્ષીર અને માંસરસ ભણણુ કરવો એટલે સેંકડો વૈદ્યો સારો ન થનારો આશ્વપિત્તરોગ પાંચ પ્રકારની ઉધરસ અને દુર્નૈય શ્વાસનો નાશ થાય છે.

૨૭. રસાદીગુટ્ટી—પારો અને રૂપાના વડે ખવી તેની કઠણ ગોળા કરી મુખકમળમાં રાખવાથી તરસવાળા માણસની તરસ શાન્ત યશે, જેમ ગંગા પાતકનો નાશ કરે છે તેમ.

૨૮. રસાદી ચૂર્ણ—પારો, ગંધક, કપુર, સીંચાજીત, વાળો, મરી, સાકર, એના એક એક ભાગ વૃદ્ધિથી લેવા. તેને ખારીક કરી ત્રણ ગુંજ ભાર પ્રાતઃકાળમાં ખાવાથી અને ઉપર કંકું પાણી પીવાથી અત્યંત તૃષ્ણા (તૃષ્ણારોગ) નાશ પામે છે. એ અશ્વિનીકુમારે પ્રગટ કર્યું છે.

૨૯. રસાદી ગુટ્ટી—પારો, ગંધક, કપુર, અંદન, કાલો વાળો, મોય, અને ધી એની ગોળા કરી મોંમાં રાખવાથી ત્રિદોષ દાહનો નાશ કરે છે જેથી તેને મોંમાં રાખવી.

૩૦. રસાદી ગુટ્ટી—શુદ્ધ પારો ૮ ભાગ, કોચલાં ૧૦ ભાગ, ગંધક ૧૨ ભાગ, સુંક ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, પીપર ૧ ભાગ, ત્રીશળાં ૩ ભાગ, ખીખા, ચીવક, મોય, વજ, આસન, રેણુંક ખીખ

*आयुर्वेदमें बुद्धिवर्धक प्रयोग।



पीयूष विन्दु विनियोग कृतात्मकाय बुद्धिप्रकाश जनभाव विशुद्धकाय ।

क्षेमाय भारतकृतेः सरलाय भक्त्या शक्ति प्रदाय धन्वन्तरये नमोस्तु ॥

प्रिय वैद्य महानुभावो !

कालकी विचित्र महिमा है। यह संसारचक्रको सदा अस्थिर भावसे चलाता ही रहता है। जो परिधि पहिले ऊपरथी आज नीचे आ गई है और जो नीचे थी वह ऊपर जाकर सभोंको टेढ़ी दृष्टिसे देख रही है। हमारे जिस आयुर्वेदकी उन्नति यहां तक पहुंच गई थी कि किन्हीं २ ऋषियोंने तो मृत्यु तकसे भी सामनाकर लिया था, उसी आयुर्वेदको आज कितने हंस रहे हैं। उनकी धारणा है कि हमारे आयुर्वेदमें कुछ तत्वही नहीं है। इसका प्रधान कारण यही है कि महाराज अशोकके पश्चात् इधर किसी महाराजने इसके ऊपर ध्यानही नहीं दिया है कि यह, शास्त्रादिकी चमकसे लोगोंको अपनी चाकचूक्य दिखला सके। पर भगवानकी कृपासे अब जीवनीय आयुर्वेदकी बढ़तीके शुभ लक्षण प्रतीत हो रहे हैं। अब यह निश्चय हो रहा है कि हम लोगोंके श्रद्धा सम्पन्न आयुर्वेदकी उन्नति बहुत दूर नहीं है। अनेक विघ्न बाधाओंके उपस्थित होजानेपर भी हम लोगोंका यह अपूर्व सम्मिलन विश्वास दिला रहा है कि हम अपने उद्योग और परिश्रमसे आयुर्वेदके महत्वको बढ़ानेमें अवश्य सफल हो सकेंगे। आज उपस्थित आयुर्वेद प्रेमियोंमें जो उत्साह और प्रेम छर रहा है वह क्या अब बिना पूर्वीय आयुर्वेदकी उन्नति किये शान्त हो सक्ता है ? नहीं ! नहीं !! कदापि नहीं !!! समय आ रहा है कि जब हम लोगोंको इसके अभिभावक स्वर्गीय श्रीमान् आयुर्वेद महोपाध्याय पं. शङ्करदाजी शास्त्रीपदेको श्री धन्वन्तरिजीके साथ २ स्मरण करनेका अभिमान होगा कि जिनकी कृपासे भिन्न २ भान्तोंके वासी होनेपर भी हम सब एक स्थानपर एकत्र होकर अपनी उन्नतिका उपाय स्वयं सोचना आवश्यक समझने लगे हैं। इस वर्ष यहां कितनी ही बातोंमें हम नवीनता देख रहे हैं जो सचमुचही वास्तविक लाभोंका फल है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको फिरसे उत्कृष्ट बनानेके लिये कुछ वर्षोंसे संघ शक्तिद्वारा जो प्रयत्न

* चतुर्थ वैद्यकसम्मेलनकी स्वागतकारिणी सभाकी प्रार्थनापर यह निबन्ध लिखा गया है।

हो रहा है उसमें अब आयुर्वेदके पुराने आविष्कारोंकी ओर भी विशेष ध्यान दिया जाने लगा है, यह एक प्रसन्नता और सन्तोषकी बात है। हम वैद्योंको नवीन २ शोध करनेके साथ २ पुरानी खोजोंकी ओर अपनी अभिरुचि घटानी नहीं चाहिये। ऋषिमुनियोंने अनेकों वर्ष तक अनुभव कर जो बातें जानी हैं हमें चाहिये कि उनका उपयोग कर लाभ उठाते हुये आयुर्वेदका गौरव जगत् व्यापी करें। इसके लिये पुरानी शोधोंको श्रद्धाके साथ अनुभव करनेकी विशेष आवश्यकता वर्त्तमान वैद्यक धुरन्धरोंको दीख रही है। सम्मेलनने इस बार जो विशेष रूपसे इस आवश्यकताकी ओर ध्यान दिया है यह उचित ही हुआ है। हर्ष है कि मुझे भी आप श्रीमानोंके सन्मुख एक ऐसे ही विषयकी आलोचना करनेकी आज्ञा अति कृपाकर स्वागत-कारिणी समाने दी है। विषय नवीन न होनेपर भी वर्त्तमानमें सर्व साधारणके सामने अवश्य ही पहिले पहल ही उपस्थित करनेका सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है और इसके लिये मुझे अभिमान भी होना चाहिये। परन्तु जिस विषयपर मुझे कहना है वह इतना गूढ़ और महत्व पूर्ण है कि मुझे संशय है कि मैं कदाचित् इस योग्य न हो सकूंगा कि पूर्ण रूपसे विवेचन कर आप श्रीमानोंको सन्तोष दे सकूँ। फिर भी वडोंकी आज्ञाको शिरोधार्यकर अपने कर्त्तव्यको पूरा करनेकी चेष्टा करूंगा। आशा है कि वर्त्तमानके उपयोगी इस विषयकी खोजमें जो वैद्यवर लगे हुये हैं वे अपना २ अनुभव प्रकाशित कर वैद्यकशास्त्रकी बढ़तीमें सहायक होंगे और अपने वन्धुओंको इसका लाभ उठानेके लिये उत्तेजित करनेका अवसर देंगे।

अपने विषयका प्रारंभ करनेके पहिले मैं यह अवश्य कहूंगा कि क्या ही उत्तम होता कि यह विषय आजसे भी कई वर्ष पूर्वही हाथमें धरा गया होता। क्योंकि इस एक विषयमें भी पारंगत होनेसे हम लोग आयुर्वेदकी श्रेष्ठता और उपकारिता जगत् भरमें फैला कर भारतके गौरवको ब्रह्माण्ड तक फैला सकते हैं। किन्तु हम लोग यदि आज भी अपनी इस पुरानी पूंजीको ही उन्नत कर उठ खड़े हों तो यह निश्चय है कि जगत्भर हमारा कृतज्ञ होनेके लिये सदा तैयार रहेगा। समाचार-पत्रोंमें बहुतेने पढ़ा होगा कि पश्चिमी विद्वान् कहते हैं कि इधर २००० सहस्र वर्षोंसे भारतने ऐसा कोई कार्य नहीं किया है जिससे अपना पेटपालन होनेके अतिरिक्त जगत्का कोई उपकार हुआ हो। परन्तु आप सच मानिये हम लोग अपने ऋषिमुनियोंके बताये हुये केवल इस एक कार्यहीसे उनके भ्रम मूलक विचारोंको सहज ही में असत्य ठहरा कर यह सिद्ध कर सकते हैं कि ऐसे एक दो नहीं बरन अनेकों आविष्कार भारतमें निकले हुये हैं जिनसे जगत्का उपकार हो सकता है और होता है तथा यह निश्चय है कि पूर्वकालमें हुआ भी था।

“ आयुर्वेदमें बुद्धिवर्धक प्रयोग ”

इस विषयको लेकर मुझे आपके सामने कितनाही विवेचन करना है । परन्तु साथ ही खेद भी है कि शास्त्रोंमें इस विषयपर ‘ सिद्धान्तिक व्याख्या ’ इतनी सूक्ष्म मिलती है कि अपने अनुभवके अतिरिक्त कुछ ही अधिक बोलना कठिन ही नहीं बरन वह भ्रम मूलक भी ठहर सकता है ।

अनुसन्धानसे पता चलता है कि हमारे आयुर्वेदशास्त्रमें ऐसे अनेक प्रयोग मिलते हैं कि जिनके सेवनसे मनुष्यकी स्वाभाविक बुद्धि तीव्र हो सकती है, ज्ञान पहिलेसे अधिक सुगमतापूर्वक बढ़ सकता है, और स्मरणशक्ति असाधारण किई जा सकती है, तथा वाणी और स्वरमेंभी फुर्ती और मधुरता लाई जासक्ती है । परन्तु आयुर्वेद और बुद्धिका ऐसा सम्बन्ध सुनकर अनेक लोग अचम्भित होते हैं और ऐसा स्वीकार करनेके पहिले कितनेही प्रश्न किया करते हैं जिनका समाधान करना भी आजका एक काम रहेगा ।

आयुर्वेद और बुद्धि ।

आयुर्वेदशास्त्रका मत है कि गर्भावस्थामें बालकके और २ अङ्ग उपाङ्गोंकी रचनाके साथ ही साथ बुद्धिके आवश्यक और उससे सम्बन्ध रखनेवाले अङ्ग, उपाङ्ग, संज्ञावादिनी नाड़ियें, मस्तिष्ककी मूर्त्त वस्तुयें आदि भी उत्पन्न हो जाती हैं और मुख्य कर्ष हृदयमें रहनेवाला ‘ साधक ’ पित्त और आहारको पाचन करनेवाला ‘ पाचक ’ पित्त उन्हें पुष्ट करने और शक्ति बढ़ाने और नियमित प्राकृतिक चुराक पहुँचानेमें सहायता करते हैं और इन्हीं की अवस्थापर ‘ बुद्ध्यात्म शक्तियों ’ (Mental faculties) का आधार होता है । वीर्य, आहार, सदाचार तथा पठन पाठन इसके स्फुरण और विकसित करनेके मुख्य और प्रधान कारण हैं । सुश्रुत संहिता के शारीरस्थानके तीसरे अध्यायमें लिखा है कि ‘ पष्ठे बुद्धिः ’ अर्थात् गर्भमें छठे मासमें बुद्धिका अङ्कुर उत्पन्न हो जाता है, जन्म लेनेके पहिलेही प्राकृतिक (Natural) बुद्धि एक प्रकार हमें प्राप्त होने लगती है । स्मृति—जो बुद्धिका एक विशेष लक्षण है—वह, ‘ सुखबोध ’ के मतानुसार गर्भके आठवें महीनेमें विशेष रूपसे बढ़ता है । लिखा भी है कि ‘ सातु गर्भस्तस्याष्ट भिर्मासैर्भवति । ’ परन्तु इस विषयमें अन्य किसी ग्रन्थका हमें स्पष्ट प्रमाण नहीं मिला है कि वस्तुतः स्मृतिके बढ़नेका कोई विशेष समय भी है । पर इसमें संशय नहीं कि “ बुद्धि, ” जिसे गर्भमें छठे मासमें उत्पन्न होना श्री धन्वन्तरिजीके उपदेशोंसे सुश्रुत महर्षिने माना है, उसे भगवान् आत्रेयसे लेकर अबसे कुछ समय तकके पहिलेके सभी आचार्य

स्वीकार करते हैं; इसमें किसीका सिद्धान्तिक मतभेद नहीं है । जन्म लेनेके पश्चात् भी बुद्धिकी अवस्था मुख्य कर पित्तपर ही निर्भर रहती है, इसमें भी हृदयमें रहनेवाला 'साधक' नामक पित्त, जो पित्तके पांच भेदोंमेंसे एक है, उसीकी मुख्य क्रियासे बुद्धि, स्मृति, मेधा आदि की बढ़ती होती रहती है । शास्त्रोंमें साधक पित्तका कार्य ही बुद्ध्यात्मक शक्तिको करना तथा बढ़ाना माना है । वाग्भट संहिताके सूत्रस्थानके १२ वें अध्यायमें लिखा है कि—

यत्तु साधक सञ्ज्ञतत् कुर्याद् बुद्धिं धृतिं स्मृतिम् ।

बुद्धि मेधाधि मानार्थै रभि प्रेतार्थ साधनात् ॥

ऐसा ही शार्ङ्गधर संहितामें भी लिखा है कि 'यत् पित्तं हृदये तिष्ठन् मेधा प्रज्ञा करं च तत् ।' इस सम्बन्धकी व्याख्या विशेष कर 'अष्टाङ्ग हृदय संहिता' में ही अधिक मिलती है । उसमें पाचक पित्तको भी एक प्रकार 'बुद्धिकर्ता' माना है । सूत्रस्थानके १२ वें अध्यायमें एक स्थानपर लिखा है कि:—

पाचकं तिलमानं स्वात् काडिण्यान्नात्पदोपता ।

अनुगृहणास्य विकृतं पित्तं पाकोष्प दर्शनैः ॥

क्षुत्तृद् रुचि प्रभा मेधाधी शौट्या तनुमार्दवैः ॥

पर अन्य ग्रन्थकार इस विषयमें साधक पित्तही को मुख्य मानते हैं और वस्तुतः है भी 'साधकपित्त' ही कि जिसके शुद्ध और वलिष्ठ तथा अपनी क्रियाको करनेमें पूर्ण सामर्थ्यवाला होनेहीसे स्मरणशक्ति मेधा, धारणाशक्ति आदि अवस्थाके साथ २ तीव्र होती रहती है और इसमें किसी प्रकारका विकार उत्पन्न हो जाने हीसे बुद्धिमें शिथिलता आने लगती है और स्मरणशक्ति भी निर्बल हो जाती है । यह विकार दो अवस्थाओंमें हो सकता है । एक तो गर्भ समयमें और दूसरे जन्म लेनेके पश्चात् । गर्भमें बालककी अवस्था मुख्य कर माताके आहार बिहारपर निर्भर होती है । अतः इस अवस्थामें बुद्ध्यात्मक शक्तिके घटाने बढ़ानेवाली जो २ वस्तुयें माताके उपयोगमें आती हैं उसी प्रकार बालककी बुद्ध्यात्मक शक्तिमें भी अन्तर पड़ जाता है । यदि माताके सेवनमें बुद्धिका नाश करनेवाले पदार्थ अधिक आवें अथवा हृदय, मस्तिष्क आदि बुद्धिसे सम्बन्ध रखनेवाले किसी अङ्ग विशेषमें आघात वा पीड़ा होतो उस बालककी बुद्ध्यात्मक शक्ति भी बहुत कुछ शिथिल हो जाती है । द्वितीय,—गर्भ समयमें माताके अच्छे आहारबिहार चेष्टा आदिसे सभी अङ्ग पुष्ट हो गये, बुद्धिका सन्धय भी कार्य लायक हो गया परन्तु आगे बाल अवस्थामें जाके उसके स्फुरित होने और वृद्धिपानेके समयमें यदि उसे सहायता न मिले वा उसमें रोक हो जावे तो भी बहुत कुछ हानि होजानेकी सम्भावना है । शास्त्रों

लिखा है कि 'माताके अंशसे हृदयकी उत्पत्ति होती है और हृदय बुद्धिका स्थान है अतः माता और बुद्धिका सम्बन्ध भी अत्यन्त निकटका ही है । बुद्धि-बढ़ते बढ़ते पूर्ण अवस्थापर किस समयपर पहुँचती है इसका परिमाण कुछ निश्चय नहीं है, क्योंकि प्रत्येक की शारीरिक अवस्था भिन्न २ होनेसे ऐसा एक निश्चय निकालना ज़रा कठिन भी है । पर शार्ङ्गधर संहितामें तन्त्रोंके आधारपर बुद्धिके ज्ञास होनेके समयके विषयमें लिखा है कि:—

वाल्यं वृद्धिर्वपुर्मेधां त्वग्दृष्टिः शुक्रविक्रमौ ।

बुद्धिः कर्पेन्द्रियचेतो जीवितं दशतोहसेत् ॥

अर्थात् ४० वें वर्षसे मेधा और ८० वें वर्षसे बुद्धिका ज्ञास होने लगता है । लौकिकमें भी 'साठा बुद्ध नाठा' हम मानते हैं और यह सच भी है कि मनुष्यकी वृद्धावस्थामें अन्य इन्द्रियोंकी शक्तिके ज्ञासके समान बुद्धि भी प्रायः निर्बल और अनुपयोगी हो जाती है, और होनी भी चाहिये ।

सङ्क्षेपसे 'बुद्धि' सम्बन्धी इन्हीं मोटी २ बातोंपर आधार रखकर पूर्वाचार्योंने, जो त्रिकालज्ञ और आयुर्वेदके पूर्ण ज्ञाता भी थे, विशेष खोज और अनुभवके साथ प्राकृतिकके अतिरिक्त कृत्रिम उपायद्वारा भी 'बुद्धि बढ़ानेका आविष्कार ढूँढ निकाला है, जिस खोजका पता हमें आयुर्वेदके ग्रन्थोंमें उन्माद, अपस्मार, वातव्याधिका गद्गदत्व, भेद और रसायनादि प्रकरणोंमें मिलता है । यह उन्हींके परिश्रमका फल है कि हम इस समय सब मिलाकर २५० के लगभग बुद्धिबर्धक प्रयोग आयुर्वेद आदि ग्रन्थोंमें देख रहे हैं, जिनका गुण बुद्धिको तीव्र करनेवाला माना जाता है ।

बुद्धि बढ़ानेवाले आविष्कारोंकी सृष्टि होना अस्वाभाविक नहीं है ।

“ प्रकृतिर्विश्वजननी पूर्वं बुद्धि मजीजनत् ” ॥ शार्ङ्गधर संहिता ।

“ व्यवस्यति तथा वक्तुं कर्तुं वा बुद्धिपूर्वकम् ” ॥ चरक संहिता ।

इस अन्धकारमय जगत्में बुद्धिरूपी दीपक जिसके हाथमें नहीं है; उसको पद पदमें ठोकरे खानेका संशय बनाही रहता है । एक यही संशय प्रकाश है कि जिस को लेकर हम उस स्थानपर भी पहुँच जाते हैं जहाँ सूर्यकी प्रखर किरणें भी नहीं पहुँच सकती, रत्नोंकी प्रबल ज्योतिप्रकाश नहीं करसकती । भूगर्भमें पड़ी हुई रत्न-

१ हृदय च गुदं चापि भवन्त्येतानि मारुतः भावप्रकाशः ।

२ हृदयमिति कृतवीर्यो बुद्धिर्मनसश्च स्थानत्वात् ॥ सुश्रुतः ।

‘रसायनादि मार्गाणां सत्त्वं बुद्धीन्द्रियात्मनाम् ।

प्रधानलौक सञ्चैव हृदस्थानं मुच्यते ॥

चरक-चि. १२ अ.

खानि एवं अन्तरिक्षमें छिपे हुये अलभ्य पदार्थको ढूँढ निकालनेके लिये यही एक ऐसा ज्योतिष्मय दीपक है जिससे मनुष्य दुर्गम स्थानोंमें भी विना प्रयास पहुँच-सकता है । इसी लिये शास्त्रकारोंने बुद्धिको मनसे भी अधिक महत्व दिया है । मन रहते भी यदि बुद्धि न हो तो मनका उमंग ढंकी हुई स्थालीके जलकी उफानकी भांति उपर उठकर फिर विलीन होजाता है । बुद्धिको दशविध धर्मोंमें रखा गया है, साधारण व्यवहारमें भी कहते हैं कि 'एक मन विद्याके लिये दश, मन बुद्धि'की आवश्यकता है, और 'बुद्धिर्यस्य बलंतस्य' यह तो सभी जानते हैं ।

हस्ती स्थूलतरः सचाङ्कुशवशः किं हस्ति तुल्योऽङ्कुशः ॥

दीपे प्रज्वलिते विनश्यति तमः किं दीप मात्रं तमः ॥

वज्रेशाभिहताः पतन्ति गिरयः किं वज्रतुल्यो गिरिः ।

बुद्धिर्यस्य गरीयसी बलवान् स्थूलेषुकः प्रत्ययः ॥

चाहे रणक्षेत्रमें—चाहे जौर किसी संसार यात्रामें—जिस मनुष्यमें बुद्धिकी विशेषता है वह दूसरेको—चाहे वह कैसाही बलवान क्यों न हो—यातकी यातमें पछाड़ डालसकता है । आज हम वैद्यक सम्मेलन लेकर बड़े २ कार्य करना चाहते हैं । कदाचित्—यदि मैं भूलता नहीं हूँ तो—बुद्धिके विना हमारा एक भी कार्य नहीं चल सकता । यहां हमें बड़ी २ याधाओंसे सामना करना है, आयुर्वेदके विरोधियोंका समाधान करना है, उन्नतिके लिये बड़े २ उद्योग करने हैं । इनमें सदाकी सहायक अपनी जीवन मूल—एक बुद्धि ही है, जिसके बल हमको चलना है । हमारी स्वागत-कारिणी सभाने कदाचित् इसी लिये इसके उपर विशेष ध्यान दिया है, और इसके विषयमें कुछ लिखनेकी मुझे आज्ञा की है । बुद्धिसेही विद्या प्राप्त हो सकती है, जो मनुष्यके लिये ऐसी आवश्यक और उपयोगी वस्तु है कि आजके इस उन्नत जमानेमें उसके विना संसारयात्राका यथेष्ट रूपसे चलना कठिन ही नहीं वरन असम्भवसा होगया है । संसारमें इससेपरे वास्तवमें कोई वस्तु है ही नहीं । विना इसके मनुष्य पशु बराबर गिनेजाते हैं । सचमुच विद्या—बुद्धिही एक ऐसी वस्तु है जो मनुष्यों और पशुओंके बीच प्रभेद करती है । विद्या है इसीसे मनुष्य भी हैं, मनुष्यत्व प्राप्त करनेके लिये विद्याही एक सहायक और पथदर्शक है । अतः ऐसी वस्तुको थोड़े-हीसे समयमें सुगमतापूर्वक अधिक प्राप्त करनेके लिये कोई मार्ग जानलेनेकी इच्छा प्रवृत्ति—होना मनुष्य जातिमें स्वाभाविक ही है । यह आन्तरिक इच्छा मनुष्यमें अपने आप स्वतः ही उत्पन्न हुआ करती है । जगत्में जब तक मनुष्यजाति है, जब तक प्राकृतिक नियमोंका अस्तित्व बना हुआ है, तब तक ऐसे उपायोंकी खोज बराबर होती ही रहेगी कि हम किसी न किसी प्रकारसे सहज ही में विद्याको—सर-

स्वती देवीको—अधिक और शीघ्र प्राप्त कर सकें । क्योंकि यह निश्चयही है कि जो मनुष्य जितनी अधिक विद्या-बुद्धि प्राप्त कर लेता है वह उतना ही अधिक अपने जीवनमें धनाढ्य, सुखी, और प्रतिष्ठावाला होता है, और वही सामर्थ्यवान भी गिना जाता है । यही बात है कि सृष्टिके प्रारम्भसे लेके आज तक 'बुद्ध्यात्मक शक्ति' के बढ़ानेके लिये सभी देशोंमें—एक नहीं—अनेकों उपाय निकले हैं और प्रतिदिन निकलतेही जा रहे हैं । आज भी पाश्चात्य देशमें इसी सिद्धान्त और आवश्यकतापर 'किण्डरगार्टन' आदि शिक्षण कलायें अस्तित्वमें आई हैं जिनसे विद्याभ्यास करते समय बालकोंके कोमल मुस्तिष्कमें विचारशक्ति—Thinking Matter—का जबरदस्ती बोझ किसी कदर कम पड़कर जगत्में बड़ा उपकार हो रहा है । भगवान्की कृपासे हमारे देशमें ऐसे आविष्कारोंकी सृष्टि आजसे बहुत वर्ष पहिलेही होगई है । तीन सहस्र वर्ष पहिलेहीसे इसके प्रचार होने और उपयोगमें आनेके प्रमाण हम शास्त्रोंमें देख रहे हैं । परन्तु भारतके नवशिक्षितगण कदाचित् यह समझ रहे हैं कि बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़ानेकी चर्चा पहिले पहिल पाश्चात्य देशोंसेही उठी है तथा इस सम्बन्ध जगत्में विद्याको सुगमतासे बढ़ानेके उपाय आज ही निकल रहे हैं, आजही हम लोगोंका ध्यान इस ओर झुका है कि विद्या प्राप्त करनेमें मस्तिष्क परिश्रम आवश्यकतासे अधिक न करना पड़े । पर यथार्थमें ऐसा नहीं है । जिन लोगोंके ये विचार हैं वे यदि प्राचीन ग्रन्थोंके अवलोकन करनेकी कृपा करें तो विश्वास है कि उन्हें अपने इन भ्रमभूलक विचारोंको पलटनेमें देर न लगेगी । क्योंकि प्राचीन ग्रन्थोंमें ऐसे २ उपायोंका उल्लेख मिलता है कि जिनसे यह भले प्रकार निश्चय किया जा सकता है कि पूर्वकालमें इसकी चर्चा वर्तमानसे अधिक थी और ख्रिष्टीय सताब्दियोंके भी बहुत पहिले अनेक ऋषिगण केवल इसी एक शोधमें समस्त आयुतक व्यतीत कर देते थे और अनेक उपायोंका उस समय अवलम्बन होता था ।

जब पूर्वाचार्योंद्वारा जगत्के कल्याणके लिये अनेक प्रकारकी अद्वितीय विद्यायें प्रकाशित हुई हैं कि जिनके कारण ही भारत इस गई बीती दशामें भी सर्व शिरोमणि गिना जाने योग्य है तो क्या यह स्वीकार किया जा सकता है कि इसकी नितान्त आवश्यकता रहते हुये भी इसके सुधारके लिये कोई उपाय नहीं सोचा गया होगा ? पूर्वकालमें वर्तमानसे भी कहीं अधिक इसकी चर्चा होनी ही चाहिये थी, क्योंकि उस कालमें इसकी विशेष आवश्यकता भी थी । तब अनेक विषयोंमें पारङ्गत होकर त्रिकालदर्शी बनना पड़ता था, चारों वेद कण्ठाग्र किये बिना किसीका निर्वाह नहीं हो सकता था । अतः अपनी आवश्यकताओंको पूर्ण करनेके लिये ऐसा कोई उपाय वा आविष्कार ढूँढ निकाला गया हो कि जिससे स्वाभाविक बुद्धि तीव्रकी

जा सके और पठनपाठनमें सुगमता मिलकर विद्यार्थियोंकी शारीरिक दुरवस्था न होने पावे तो कौन बड़ी बात है ? हम लोगोंको ऐसे भावोंकी कल्पना होना अस्वाभाविक नहीं है ।

हमारे भारतमें वनौषधोंसे भी बुद्ध्यात्मक शक्ति

बढ़ानेका आविष्कार हुआ है ।

यह प्राकृतिक नियम है कि सबकी रुचि एक सी नहीं होती है, और न इष्ट वस्तुकी प्राप्तिके लिये सभी लोग एकही प्रकारके मार्गका अवलम्बन किया करते हैं । प्रत्येक देशमें अपनी २ आवश्यकताओंके अनुसार भिन्न २ प्रकारकी खोज हुआ करती है, एक ही रोगको नाश करनेके लिये भिन्न २ चिकित्सा पद्धतियोंमें भिन्न २ प्रकारसे चिकित्सायें बतलाई गई हैं; जो कभी २ एक दूसरेसे विपरीत भी दीखा करती है, परन्तु उन सबमें उस रोगके मिटानेका गुण अवश्य होता है । धर्म विषयपर जितनी खोज हमारे भारतखण्डमें हुई है उतनी अन्य किसी देशमें नहीं हुई । आत्मविद्यामें जितने यहां बाले पूर्ण हो सके हैं उतनेके लिये पश्चिमवालोंकी अभी बहुत समयकी आवश्यकता है । यहांके लोगोंकी रुचि जिस प्रकार पारलौकिक विषयोंके जाननेकी ओर रही है ठीक उससे विपरीत इह लोके सुखसाधनोंकी ओर पश्चिमी देशोंमें इस समय है । पश्चिमी आयुर्वेदमें Alopathyमें कुछ वर्षोंसे जिस तरह ' कीटाणु ' की शोध होने लगी है, प्रत्येक रोगमें ' जर्मस ' का अनुमान किया जाता है और विषुत शक्तिसे सभी रोगोंकी चिकित्सा करना निश्चय किया जाता है, उसी प्रकार पूर्वकालमें आयुर्वेदके धुरन्धरों और देशवासियोंकी प्रवृत्ति शरीर सम्बन्धी किसी सुधारके शोधके लिये वनौषधोंपर ही हूँड खोज करनेकी रही है । बुद्धि भी तत्रि करनेके लिये वनौषधोंपर ही आविष्कार निकला है । एक बुद्धि ही के क्यों ? और भी कितनेही चमत्कारी गुण वनौषधोंमें मिले हैं । वे यदि योग्य रीतिसे उपयोगमें लाये जायं तो अमृतके समान गुणकारी होते हैं । इनसे शरीरको पोषण मिलता है, रोगादि छेद दूर किये जाते हैं, और शरीरमें बल मिलकर जगत्के कार्य करनेके लिये उत्साह प्राप्त होता है । इनमें इतने गुण हैं कि शास्त्रोंमें इनकी प्रशंसा मातासे भी बढ़कर की गई है । हम यदि इनके चमत्कारी गुणोंकी व्याख्या करने बैठें तो पोथेके पोथे भरे जासकते हैं । आप चरकादि ग्रन्थोंके रसायन प्रकरणको पढ़िये,—सोमलता आदि अनेक वनौषधोंमें ऐसे २ गुण लिखे पावेंगे, जिन्हें आज मानलेना एकदम असम्भव होगा । आयुर्वेदके प्रेमी गण यह गर्वसे कहसक्ते हैं कि हमारे देशवासियोंने वनौषधोंके गुणोंकी इतनी खोज की है कि इसके लिये अन्य देशवासी हमारे सदाके लिये कृतज्ञ ही नहीं बरन

शिष्य भी कहे जाय तो कोई अतिशयोक्ति नहीं है । पूर्वकालमें वनौषधोंसे मनुष्यकी प्रकृति सुधारने और उसे सत्गुणी बनाये रखनेके लिये सात्विक आहारका पता लगाया गया; शरीरका पुराना कलेवर पलटकर फिर युवावस्थाके समान नवीन दांत गरुड के से नेत्र और शरीरको बलयुक्त बना देने वाली सोमलता आदि औषधें जानी गई; सखीवनी, बूँटीका पता मिला; सहदेवी, अपामार्ग आदि कई औषधें बिना खाये भी केवल स्पर्शद्वारा ही ज्वरहन्त्री गुणवाली मिली; घाव जड़ीबूटियों द्वारा ही मिटा दिये जाय और शस्त्रविद्या—Surzery की आवश्यकता न पड़े इसकी ओर भी खूब जांच पड़ताल हुई; अकाल मृत्युको रोकनेके प्रयोग भी जड़ीबूटियों ही के आधार पर किये जाने लगे; कहाँ तक कहें रसायनशास्त्र और कीमियांगिरीके शोधमें भी इन्हींका सहारा लिया जाने लगा था । उस जमानेमें येही एक दो नहीं किन्तु प्रायः सभी आवश्यक कार्य वनौषधोंद्वारा ही पूर्ण करनेका प्रयत्न होता था । जड़ीबूटियोंकी खोजके कालमें बुद्धि भी वनौषधोंही से बढ़ाई जा सकनेका निश्चय हुआ था इसमें अचम्बेकी बात नहीं है ।

युद्धयात्मक शक्तिको उत्पन्न करनेके लिये वनौषधोंपर शोध होनेका कारण ।

आहारः प्रीणनः सद्यो बलं कुदेह धारणः ।

सृत्यायुः शक्ति वर्णोजः सत्त्व शोभाविवर्धनः ॥

आयुर्वेदशास्त्रका सिद्धान्त है कि प्राण, बल, देह, शक्ति, वर्ण, आयु, ओज, गोमा, और बुद्धि आदि सब मुख्य कर आहार—खाद्य पदार्थ—ही पर निर्भर हैं और यही बात है कि हमारे देशमें आज भी शरीरसे सम्बन्ध रखनेवाले किसी भी विषयके सुधारके लिये इन्हीं का—विशेष कर वनौषधों आदिहीका सहारा लिया जाता है । और जिसमें बुद्धिका सम्बन्ध तो हृदय और हृदयका सम्बन्ध रक्तसे है और रक्त भोजनादि पदार्थोंके आधार पर ही है, तब बुद्धिको स्फुरण करनेके लिये भी वनस्पतियों ही पर खोज करनेकी प्रवृत्ति पूर्वाचार्योंकी हुई होगी—मानी जा सकती है । साथ ही यहां वनौषधोंकी उत्पत्ति भी अपरम्पार है, हिमालय पर्वतके होने और सभी ऋतुओंका प्रभाव पूरा २ वर्त्तनेसे इस देशमें असंख्य वनस्पतिएं उत्पन्न होती हैं । पूर्वकालमें धार्मिक भावका अधिक आदर होनेसे महात्मागण जंगलही में रहकर तपस्या आदिसे अपने देहका कल्याण करते थे, और निकट ही जंगलमें वनौषधोंके भी रहनेसे उन्हें परोपकार निमित्त उनके गुणोंको जाननेका भी विशेष सुभीता और अवसर मिलता था, इससे भी यही अनुमान किया जा सकता है कि हमारे यहां मुख्यकर वनौषधियोंकी खोज अधिक हुई है यद्यपि आज हमारे आयु-

वैदशास्त्रमें कई शताब्दियोंसे नवीन खोज का आविष्कार नहीं होते हैं, पर तोभी पूर्वकालमें सहस्रों ही वर्षों तक जड़ीबूटियोंके गुणोंकी इतनी शोध हो चुकी है कि जिसके कारण ही आज इस गिरिदशामें भी हमारे आयुर्वेदकी उपकारिता एवं उपयोगिता किसी दूसरी चिकित्सा प्रणालीसे कम नहीं गिनी जाती है ।

अनेक लोग हमारे यहां बुद्धि और औषधोंका यह सम्बन्ध सुन कर अचम्भित हो सकते हैं । परन्तु पूर्वकालमें हमारे देशमें यही नहीं बरन जगत्के सभी कार्य इन्हींसे पूर्ण किये जा सकें इसीका विश्वास था । धन्वन्तरि संहितामें लिखा है कि—

आयुर्वलं यशोवर्चः प्रजा पशून् वसूनि च ।

ब्रह्म प्रज्ञा च मेधा च त्वंनो देहि वनस्पते ॥

ये सब गुण वनौषधोंसे प्राप्त होते हैं । इन चमत्कारी गुणोंके कारण वनौषधों पर लोगोंकी अटल श्रद्धा और भक्तिथी, शुभ मुहूर्तमें पूजा आदि विशेष अनुष्ठान द्वारा इन्हें घरमें लाते थे, इनके संग्रह करनेके अनेक विधि विधानशास्त्रोंमें कहे हैं । परन्तु दुःख है कि आजकल उनपर ध्यान नहीं दिया जाता है, जिससे रस, वीर्य, विपाक आदिकी कमीसे यथोक्त चमत्कारी गुण हम नहीं पाते हैं इससे—‘यथोक्तं नैव कुर्वन्ति दैव दोषेण तत्पराः ।’ की भांति अनेक लोग अपनी मनचली अटकल लगा लिया करते हैं । पर यह उनकी भूल है. विधिसे संग्रह करनेपर शास्त्रोंमें कहे हुये पूर्ण गुण प्राप्त हो सकते हैं; मुझे इस विषयपर आज कहना नहीं है, ‘नहीं तो अमुक २ रीतिसे इन्हें संग्रह करनेपर अमुक २ गुण बढ़ जाते हैं’ यह अपने अनुभव सहित आप श्रीमानोंकी सेवामें विवेचन करनेकी आज्ञा मांगता ।

बुद्धिबर्धक वनौषधें और प्रयोगों सम्बन्धी व्याख्या ।

पहिले पहल कौनसी वनौषधिमें ऐसे गुणोंका निश्चय हुआ था यह कुछ पता नहीं चलता है । परन्तु शङ्खावली, ब्राह्मी, वच, आँवला, विदारीकन्द, अपामार्ग, वाक्चवी, भृंगराज, हस्तिकर्ण, भिलावा, जौ, और घृत आदिमें बहुत समय पहिलेही से मेधावर्धक गुण जानलिये गये हैं और अन्य वनौषधियोंके साथ मिलकर इनके कई एक प्रयोग वर्तमानमें आयुर्वेदके प्राचीन ग्रन्थ चरक सुश्रुत आदिमें मिलते हैं । प्राचीन ग्रन्थोंमें यद्यपि भिन्न २ रोग नाशक कई ‘औषधगणों’की योजना मिलती है, परन्तु बुद्धिबर्धक औषधोंका कोई ‘गण’ निश्चय किया हुआ नहीं है । किन्तु बुद्धिके नाश करनेवाले पदार्थोंकी ‘मद्य’ संज्ञा मानी गई है । हां, प्राचीनसे प्राचीन नि-

१ बुद्धिलुम्पति यद्रूप मदकारि तदुच्यते ॥ शार्ङ्ग.

घण्टुमें भी औषधोंके अलग २ वर्णनमें तो कई औषधोंके बुद्धि सम्बन्धी गुण बतलाये हैं । यद्यपि वे बहुत संक्षेपही से लिखे मिलते हैं फिर भी अनुभव किये द्रुये कहे जासकते हैं और उनसे इनकी खोजमें लगनेवाले वैद्योंको बहुत कुछ सहायता भी मिलसक्ता है । इस सम्बन्धमें विशेष व्याख्यान मिलनेपर भी सङ्क्षेपसे उन औषधियोंका बुद्धिके भिन्न २ भेदोंपर क्या प्रभाव पड़ता है वह जानलिया जासक्ता है । निघण्टुओंके आधारसे लगभग ६० से ७० तक ऐसी औषधें हम जानसक्ते हैं जो स्वयं बुद्धि बढ़ानेवाली मानी गई हैं । परिमाण दूढ़नेमें राजनिघण्टुका भी अच्छा सहारा मिलता है ।

* * पित्तं पित्तघृष्मदर्शनैः ।

क्षुत्तृद्गृचि प्रभा मेधा शौर्यं तनुमार्दवैः ॥

वाग्भटसंहिताके सूत्रस्थानके ११वें अध्यायमें लिखा है कि पित्तसे पाक उष्णता, दृष्टि, क्षुधा, वृष्णा, रुचि, कान्ति, बुद्धि आदि उत्पन्न होते हैं अतः यह मानना पड़ेगा कि पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले सभी द्रव्योंका कुछ न कुछ प्रभाव बुद्धिपर अवश्य ही पड़ता है, पर पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले पदार्थोंके भी दो भेद हैं । एक पदार्थ—मादकगुण विशेष लेकर बुद्धिका हास करनेवाला होजाता है और दूसरा हृदयका हितकारी होकर बुद्धिको बढ़ानेवाला होता है अतः पित्त बढ़ानेवाले द्रव्योंमें कौन २ तो बुद्धिकर्त्ता हैं और कौन २ हास करनेवाले हैं यह जानलेना बड़ेही महत्व का है । हमारे आचार्योंने अनुभवकर निम्न लिखित पदार्थोंमें बुद्धि बढ़ानेवाले गुण विशेष बताये हैं—

बच—मेध्या, स्मृतिवर्द्धिनी, स्वरको अच्छा करनेवाली ।

ज्योतिष्मती—मेध्या, बुद्धिस्मृति प्रदा ।

ब्रह्मी—मेध्या, स्मरण शक्तिवर्धक, बुद्धिप्रदा, स्वरको उत्तम करनेवाली ।

शंखावली—मेध्या, बुद्धिसुधारक, स्मरणशक्तिदायक, स्मृतिवर्धक ।

शतावर—मेध्या, रसायन ।

गोरखमुण्डी—मेध्या—मेधाकारक ।

वाङ्मुची—मेध्या, रसायन ।

अपामार्ग—स्मरण शक्तिवर्धक ।

सन्भारी—मेधाजनक, बुद्धिप्रद ।

विदारीकन्द—स्वर शुद्धिकर्त्ता, रसायन ।

निर्गुण्डी—मेधाजनक, स्मरणशक्तिदायक ।

भांगरा—मेधाकारक, रसायन ।

वैदशास्त्रमें कई शताब्दियोंसे नवीन खोज वा आविष्कार नहीं होते हैं, पर तोभी पूर्वकालमें सहस्रों ही वर्षों तक जड़ीबूटियोंके गुणोंकी इतनी शोध हो चुकी है कि जिसके कारण ही आज इस गिरीदशमें भी हमारे आयुर्वेदकी उपकारिता एवं उपयोगिता किसी दूसरी चिकित्सा प्रणालीसे कम नहीं गिनी जाती है ।

अनेक लोग हमारे यहां बुद्धि और औषधोंका यह सम्वन्ध सुन कर अचम्भित हो सकते हैं । परन्तु पूर्वकालमें हमारे देशमें यही नहीं वरन जगत्के सभी कार्य इन्हींसे पूर्ण किये जा सकें इसीका विश्वास था । धन्वन्तरि संहितामें लिखा है कि—

आयुर्वलं यशोवर्चः प्रजा पशून् वसूनि च ।

ब्रह्म प्रज्ञा च मेधा च त्वंनो देहि वनस्पते ॥

ये सब गुण वनौषधोंसे प्राप्त होते हैं । इन चमत्कारी गुणोंके कारण वनौषधों पर लोगोंकी अटल श्रद्धा और भक्तिथी, शुभ सुहृत्तमें पूजा आदि विशेष अनुष्ठान द्वारा इन्हें घरमें लाते थे, इनके संग्रह करनेके अनेक विधि विधानशास्त्रोंमें कहे हैं । परन्तु दुःख है कि आजकल उनपर ध्यान नहीं दिया जाता है, जिससे रस, वीर्य, विपाक आदिकी कमीसे यथोक्त चमत्कारी गुण हम नहीं पाते हैं इससे—‘यथोक्तं नैव कुर्वन्ति दैव दोषेण तत्पराः ।’ की भांति अनेक लोग अपनी मनचली अटकल लगा लिया करते हैं । पर यह उनकी भूल है, विधिसे संग्रह करनेपर शास्त्रोंमें कहे द्रुवे पूर्ण गुण प्राप्त हो सकते हैं; मुझे इस विषयपर आज कहना नहीं है, ‘नहीं तो अमुक २ रीतिसे इन्हें संग्रह करनेपर अमुक २ गुण बढ़ जाते हैं’ यह अपने अनुभव सहित आप श्रीमानोंकी सेवामें विवेचन करनेकी आज्ञा मांगता ।

बुद्धिवर्धक वनौषधें और प्रयोगों सम्वन्धी व्याख्या ।

पहिले पहल कौनसी वनौषधिमें ऐसे गुणोंका निश्चय हुआ था यह कुछ पता नहीं चलता है । परन्तु शङ्खावली, ब्राह्मी, वच, ओंवाला, विदारीकन्द, अपामार्ग, वाकुची, भृंगराज, हस्तिकर्ण, भिलावा, जौ, और घृत आदिमें बहुत समय पहिलेही से मेधावर्धक गुण जानलिये गये हैं और अन्य वनौषधियोंके साथ मिलकर इनके कई एक प्रयोग वर्त्तमानमें आयुर्वेदके प्राचीन ग्रन्थ चरक सुश्रुत आदिमें मिलते हैं । प्राचीन ग्रन्थोंमें यद्यपि भिन्न २ रोग नाशक कई ‘औषधगणों’की योजना मिलती है, परन्तु बुद्धिवर्धक औषधोंका कोई ‘गण’ निश्चय किया हुआ नहीं है । किन्तु बुद्धिके नाश करनेवाले पदार्थोंकी ‘मद्य’ संज्ञा मानी गई है । हां, प्राचीनसे प्राचीन नि-

घण्टुमें भी औषधोंके अलग २ वर्णनमें तो कई औषधोंके बुद्धि सम्बन्धी गुण बतलाये हैं । यद्यपि वे बहुत संक्षेपही से लिखे मिलते हैं फिर भी अनुभव किये हुये कहे जासकते हैं और उनसे इनकी खोजमें लगनेवाले वैद्योंको बहुत कुछ सहायता भी मिलसक्ता है । इस सम्बन्धमें विशेष व्याख्यान मिलनेपर भी सङ्क्षेपसे उन औषधियोंका बुद्धिके भिन्न २ भेदोंपर क्या प्रभाव पड़ता है वह जानलिया जासक्ता है । निघण्टुओंके आधारसे लगभग ६० से ७० तक ऐसी औषधें हम जानसक्ते हैं जो स्वयं बुद्धि बढ़ानेवाली मानी गई हैं । परिमाण ढ़ंडनेमें राजनिघण्टुका भी अच्छा सहारा मिलता है ।

* * पित्तं पित्तयूपधर्शनैः ।

क्षुत्तृद्रुचि प्रभा मेधा शौर्यं तनुमार्दवैः ॥

वाग्भटसंहिताके सूत्रस्थानके ११वें अध्यायमें लिखा है कि पित्तसे पाक उष्णता, दृष्टि, क्षुधा, वृष्णा, रुचि, कान्ति, बुद्धि आदि उत्पन्न होते हैं अतः यह मानना पड़ेगा कि पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले सभी द्रव्योंका कुछ न कुछ प्रभाव बुद्धिपर नवश्य ही पड़ता है, पर पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले पदार्थोंके भी दो भेद हैं । एक पदार्थ—मादकगुण विशेष लेकर बुद्धिका शास करनेवाला होजाता है और दूसरा हृदयका हितकारी होकर बुद्धिको बढ़ानेवाला होता है अतः पित्त बढ़ानेवाले द्रव्योंमें नौन २ तो बुद्धिकर्त्ता हैं और कौन २ शास करनेवाले हैं यह जानलेना बड़ेही महत्व का है । हमारे आचार्योंने अनुभवकर निम्न लिखित पदार्थोंमें बुद्धि बढ़ानेवाले गुण विशेष बताये हैं—

वच—मेध्या, स्मृतिवर्द्धनी, स्वरको अच्छा करनेवाली ।

ज्योतिष्मती—मेध्या, बुद्धिस्मृति प्रदा ।

ब्रह्मी—मेध्या, स्मरणशक्तिवर्धक, बुद्धिप्रदा, स्वरको उत्तम करनेवाली ।

शंखावली—मेध्या, बुद्धिसुधारक, स्मरणशक्तिदायक, स्मृतिवर्धक ।

शतावर—मेध्या, रसायन ।

गोरक्षमुण्डी—मेध्या—मेधाकारक ।

वाक्कुची—मेध्या, रसायन ।

अपामार्ग—स्मरणशक्तिवर्धक ।

सम्भारी—मेधाजनक, बुद्धिप्रद ।

विदारीकन्द—स्वर शुद्धकर्त्ता, रसायन ।

निर्गुण्डी—मेधाजनक, स्मरणशक्तिदायक ।

भांगरा—मेधाकारक, रसायन ।

अष्टाङ्ग हृदयमें २० हैं। संहिताओंमें मुख्यकर ओज धातुकी वृद्धिकी और ही विशेष ध्यान दिया है और प्रायः सभी प्रयोगोंका रसायन प्रयोग कहा है। इनके बादके जमानेमें साधक पित्तकी शक्ति बढ़ानेवाले प्रयोग विशेष मिलते हैं और कई नवीन वनौषधियोंका भी उपयोग किया गया है, किसी किसीने पाचकपित्तकी शक्ति सुधारनेवाले प्रयोगोंका ही जिक्र किया है। इससे यह अनुमान होता है कि यद्यपि पिछले ग्रन्थोंमें प्रायः प्रयोग एक दूसरेसे नकल किये हुये ही हैं पर तौ भी यह हम नहीं कह सकते कि वे सब प्रयोग वा औषधें बिना अनुभव किये ही कही गईं। यदि यह सच होता तो सभी ग्रन्थोंमें चिकित्सा क्रम प्रायः एक ही प्रकारसे मिलता। पर ऐसा नहीं हुआ है, किन्तु इससे विपरीत किसीमें तो ओज किसीमें मस्तिष्कके ज्ञानतन्तु और किसीमें साधक पित्त सुधारनेवाली औषधें वृद्धि बढ़ानेके लिये कही गई हैं जो अवश्य ही अनुभव किये हुये होनेकी साक्षी देती हैं। ये प्रयोग सबही एक शैलीके नहीं हैं; इन में धृतोंकी संख्या सबसे अधिक है; कोई ४०से भी ऊपर तक यह संख्या पहुच गई है; चूर्ण भी खूब हैं; अवलेह, गुटी, अरिष्ट, आदि भी हैं, पर तैलके प्रयोग बिलकुल ही नहीं है। हां एक 'ज्योतिषमती' जो तैलके रूपही में विशेषकर प्रयुक्त होती है, बड़सेनके जमानेसे अधिक प्रचारमें आई है। अनुमान होता है कि घृतस्वरूप मेधावर्धक तथा योगवाही होनेसे ही अधिक उपयोगमें आया है। चूर्णों तकमें भी प्रायः घृतका संयोग है। वैद्यकके एलोपेथी (Alopathy) जमानेमें घृत, चूर्ण आदि ही का विशेष उपयोग होता था; इसीसे इनके प्रयोग अधिक मिलते हैं; और इससे यह भी स्वीकार किया जासकता है कि इसकी मुख्य खोज वैद्यकके पूर्वार्द्ध ही जमानेमें हुई है क्योंकि होम्योपेथी (Homoeopathy) जमानेकी शोधका कोई विशेष उद्देश्य योग्य पता नहीं मिलता है। रसादि ग्रन्थोंमें लगभग २५ प्रयोग ऐसे हैं जिनमें पारा वा धातु आदिका सम्पर्क हुआ है। चरक सुश्रुत संहिताओंमें भी ऐसे एक दो प्रयोग मिलते हैं, आवप्रकाशमें भी हैं। पर यह अभी कहा नहीं जासकता है कि धातुवादीके और भी प्रयोग मिलेंगे वा नहीं। प्रयोगों सम्बन्धी सिद्धान्तिक बातें १२वीं शताब्दी के पश्चात्के लिखे ग्रन्थोंमें कुछ नहीं मिलती है। जान पड़ता है पिछले जमानेमें इस चमत्कारी विद्याको कोई जान न लें, इसीसे मुख्य बात छिपाई गई हैं। और कदाचित् अनुभव किये हुये कई प्रयोग भी ग्रन्थोंमें नहीं लिखे गये हों। क्योंकि प्राचीन हस्त लिखित पुस्तकोंमें अनेक बुद्धिवर्धक प्रयोग मिले हैं, परन्तु कई एकोंके अन्तमें 'किसीको यह औषध न बताना,' 'इसे गोप्य रखना' आदि वाक्य हैं इससे ऐसा अनुमान करना अनुचित नहीं होगा दुःखसे कहना पड़ता है कि बीसवीं

शताब्दियोंके लिये ग्रन्थोंमें ऐसे प्रयोगोंका जिक्र बहुत कम किया है। पर इससे कुछ ही पहिले जैनियोंके उन्नत अवस्थामें यतियोंद्वारा इसकी विशेष खोज हुई है। पर जिनग्रन्थोंसे यह पता लगता है वे सय अथ तक अप्रकाशित हैं। मेरा अनुमान है कि यदि 'यतियों'के हस्त लिखित 'गुटके' शोधे जाय तो अनेक अनुभव किये हुये प्रयोग प्राप्त होसकते हैं। प्रयोगोंकी प्रशंसा खूब गढ़ गढ़कर लिखी गई हैं। अलौकिक चमत्कार और रुचि बढ़ानेवाली कविताओंकी तरह आयुर्वर्धक औषधोंके गुणोंकी प्रशंसाके पश्चात् इनका दूसरा नम्बर बुद्धिवर्धकका है। कहीं २ तो यहां तक प्रशंसा गाई गई है कि अमुक प्रयोगसे तीन दिनमें एक सहस्र श्लोक कण्ठाग्र करनेकी शक्ति उत्पन्न होसकती है। इधर पूर्वकालमें अधिक प्रशंसा करना स्यात् बुरा नहीं समझा जाता होगा, इसीसे ऐसे अत्युक्ति भरे उदाहरणोंकी कमी नहीं है। प्रयोगोंका एकत्र संग्रह मिलना बड़ाही कठिन है, क्योंकि किसी ग्रन्थमें एक प्रयोग और किसीमें दो प्रयोग ही प्राप्त होसकते हैं। परन्तु गतवर्षमें १६० प्रयोगोंको एकत्र कर प्रकाशित करनेमें सफल होसका हूं और आशा है कि इस वर्ष और भी प्रकाशित करसकूंगा।

अति पीतेन मयेन विदित नोजसाच्यते ।

हृदयं याति वै कृत्यं तत्र स्थायेच धातवः ॥

चरक संहिताके चिकित्सा स्थानके ११वें अध्यायमें बुद्धि नाश करनेवाले मादक द्रव्योंके सेवनसे ओज धातु नष्ट होजाती है उस ओज धातुके नष्ट होनेसे हृदय विकृत होजाता है और हृदयस्थ धातुएं भी नष्ट होजाती हैं इससे यह अनुमान किया जा-सक्ता है कि मेधावर्धक औषधोंका प्रभाव शरीरमें मुख्य कर हृदय और उससे सम्बन्ध रखनेवाली धातुओंपर विशेष होता है।

पूर्वकालमें प्रयोगोंका प्रचार और उनसे लाभ ।

आजसे कुछ ही वर्ष पहिले बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़ानेके लिये औषधोंका प्रयोग हमारे देशमें अवश्य होता था, केवल आयुर्वेदहीके ग्रन्थोंमें नहीं बरन् ये प्रयोग सभी शास्त्रोंमें मिलते हैं। पुराण, स्मृति, धर्मशास्त्र आदि ग्रन्थोंमें इनकी स्थान २ पर बर्चा है। कल्कि पुराणके ८९ वें अध्यायमें राजाओंको उपदेश देते हुये कहा गया है कि 'भोजयेदन्वहं बुद्धिष्टुद्धि हेतुभूतोत्तमः'। बुद्धि क्षय करा नित्यं त्यजेद्राजाच भोजने । " राजागण भोजनमें बुद्धि घटानेवाले पदार्थ प्रतिदिन सेवन किया करें और जड़ बनानेवाले पदार्थोंको त्याज्य रखे। इसी पुराणमें वहीं पर कई ऐसी औषधें भी कही हैं और मेधाकारक भोज्य पदार्थ भी बताये हैं। अग्निपुराणके

कि वैद्योंकी अकर्मण्यताके कारण आज सर्व साधारणसे इनका प्रचार उठगया है, अब स्वयं वैद्यगण भी अनेक कारणोंसे इस ओर ध्यान नहीं धरते हैं और न अब उन वनौपधियोंके पहिचाननेका प्रयत्न ही होता है कि जिनसे मस्तिष्कके संज्ञा बाह्यन स्रोत पुष्ट किये जासकते हैं । जिन महानुभावोंके निरन्तर परिश्रमसे ये आविष्कार निकले हैं आज हम उन्हींकी सन्तान आलस्यवश लाभ उठानेसे वञ्चित रहते हैं यह कितने शोककी बात है ? वर्तमान स्थितिके अधिकांश वैद्योंका ध्यान तो 'ताकतकी दवाओं' के पीछे पड़ा हुआ है; परन्तु सच-पूछो तो जैसी आवश्यकता आज इन मेधा-वर्धक दवाओंकी है वैसी और किसीकी भी हो यह मानी नहीं जासकती है ।

क्या वनौपधोंमें ये गुण होना सम्भव माना जासकता है ?

वनौपधोंमें बुद्ध्यात्मकके तीव्र करनेका गुण रहना अनेक कारणोंसे अनेक लोग सहसा स्वीकार नहीं करते हैं । परन्तु जब हम मानते हैं कि बुद्धिका सम्बन्ध शारीरिक शक्तियोंसे है और उनके क्षीण वृद्धि होनेसे यह भी घटा बढ़ा करती है; तब जिन पदार्थोंसे शरीरमें लाभ हानि पहुंचती है उनसे बुद्ध्यात्मक शक्तिमें भी असर पहुंचना निश्चय ही है । वनौपधों 'तत्त्वों'का होना निश्चय है और यह शरीर भी तत्त्वोंहीका बना हुआ है, इससे भी वनौपधें शरीरके सम्बन्धमें लाभ हानि पहुंचा सकती है । इसके अतिरिक्त जब हम प्रत्यक्षमें भी शास्त्रोंमें कहे अनुसार मादक औषधोंमें बुद्धि नाशक गुण अनुभव करते हैं तब उसी प्रकार मादकसे ठीक विपरीत 'मेधा' गुण रखनेवाली औषधोंमें वैसे गुण होनेके प्रति क्यों संशय उत्पन्न हो-सकता है ? मद्य, भङ्ग आदि कई द्रव्योंसे बुद्धिमें जय शीघ्रतासे कमी आसकती है, तब इनसे विरुद्ध गुणवाली ब्राह्मी, वच, शंखावली, आदि औषधें क्या बुद्ध्यात्मक शक्तिको बढ़ा नहीं सकेगी ? उन्माद जो एक प्रकार बुद्धिके विकारका ही रोग है वह जब औषधोंद्वारा दूर किया जासकता है तब "बुद्धि भी बढ़ाई जासकती है ।" यह कहना क्या कोई अत्युक्ति होगी ? मस्तिष्कपर क्रतु और विचारशक्तिका बड़ा प्रभाव होना जब स्वीकारा जाता है और आहार आदिसे भी बुद्धिमें अन्तर होना जब सम्भव माना जाता है तब जो वस्तु मस्तिष्ककी स्नायुओंको पुष्टकर उन्हें नियमित रूपसे खुराक पहुंचाती है वह बुद्धि बढ़ानेके लिये क्यों नहीं लाभकारी ठहरेगी ? आयुर्वेदमें अल्प प्रज्ञाका होना एक रोग माना जासकता है; तो जो औषधें वीर्य-वर्धक हों और रक्तको शुद्धकर अधिक सञ्चालित करनेका गुण रखती हो उनके प्रति संशय रखना केवल भ्रम ही होसकता है । औषधोंसे बुद्धि बढ़ाना असम्भव नहीं, सम्भव है । यदि इसके लिये आप शास्त्रीय वचनोंपर विश्वास रख सकते हैं तब तो वैद्यकशास्त्रके ग्रन्थोंका अवलोकन करियेगा और यदि आप प्रत्यक्ष ही प्रमाण

चाहते हैं तब एकवार स्वयं ऐसी औषधें सेवनकर सन्तोष कीजियेगा। वैद्यकशास्त्र प्रत्यक्ष शास्त्र है, इसमें संशय करनेकी आवश्यकता ही नहीं है। 'रस' अनुभव करने ही की वस्तु है वर्णन करनेकी वस्तु नहीं। जिसको इसमें संशय हो उसका संशय औषधको खाके देखनेके अतिरिक्त अनुमानसे दूर नहीं होसकता है। मुझे विश्वास है कि मुझसे विपरीत विचार रखनेवालोंकी संख्या यहां भी कम नहीं होगी। वैद्यककी वर्तमानमें वह उच्च दशा न होनेसे औषधोंमें ऐसे गुणोंका होना आज सम्भव नहीं माना जायगा। जो लोग हमारे वैद्यकशास्त्रके पूरे अभिज्ञ नहीं हैं, जिन्हें पश्चिमी डाक्टरोंसे बढ़कर वैद्योंके चमत्कार देखनेका सोभाग्य और अवसर नहीं प्राप्त हुआ है, जो केवल सौंठ, मिरच, धनिया ही को वैद्यककी सर्वोपरि औषध समझे बैठे हैं, उन्हें अवश्य ऐसी शंका होगी और होनीही चाहिये। वे इसे अनोखी और आश्चर्यजनक बात समझकर यकायक माननेके लिये तैयार नहीं होंगे। यद्यपि अन्य देशोंमें अनेक अभूतपूर्व आविष्कार आज निकलते हैं और कल मान लिये जाते हैं। परन्तु देशके दुर्भाग्यसे कुछ लोग हमारे देशके पुरानेसे पुराने निश्चय को भी सच मान लेनेके लिये तैयार नहीं हैं। पश्चिमी रीतनीके वयुआ लोगोंका हमारे पूर्वकालके अनेक आविष्कारोंपर सहसा विश्वास ही नहीं होता है। नवीन सभ्यताके अभिमानी जेण्टलमेन केवल पश्चिमी ही आविष्कारोंको आदरसे देखते हैं, पूर्वीय चमत्कार तो उन्हें तिलस्मात मात्र ही से दिखाई पड़ते हैं। इस सम्बन्धमें ऐसे कई उदाहरण दिये जासकते हैं कि जो आविष्कार व शोध पहिले न मानने योग्य कहकर अस्वीकार होते थे वे ही आज प्रत्यक्ष प्रमाणद्वारा सत्य हो रहे हैं। आज तक जितनी बातें हम अपने शास्त्रोंकी असम्भव, अनहोनी, कपोलकल्पित, मात्ते थे वेही धीरे २ एक एक करके सच्ची और लाभकारी ठहरहूती जाती हैं। इसीसे कहते हैं—और सच कहते हैं—कि किसी विषयपर बिना पूर्ण विचार किये केवल देखने मात्रमें असम्भव जानकर ही उसे असम्भव कहदेना उचित नहीं होता है। आप सच मानिये वनौषधोंसे बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़नेका आविष्कार और शोध यदि पश्चिमी देशोंसे निकला होता तो इसपर अविश्वास कोई नहीं करता; किसीको यह शंका ही उत्पन्न नहीं होती कि औषधोंसे स्मरणशक्ति बढ़कर ज्ञान सहजमें प्राप्त क्योंकर होसकता है, वरन अब तक यह आविष्कार संसारभरमें सर्व प्रसिद्ध होगया होता और आज सारे भूमण्डल भरके बालकगण इसका सेवन करते दिखलाई पड़ते, अनेक विद्वान् इसकी खोजमें प्रयत्न होकर और भी नवीन चमत्कारी शोध प्रकाशित कर जगन्का कल्याण करते, आविष्कारको राजकीय उत्तेजना मिलती, और मनुष्य-जाति सदा उसकी कृतज्ञ बनी रहती। परन्तु करें क्या? यह आविष्कार तो हमारे

हुई तो सारा समाज भी इनके साथही “ आप डूबन्ते पाँडिया ले डूबे जजमान ” की कहावत चरितार्थ होंगी । ऋषियोंने तो इनके सोने, बैठने, रोने, हसने, बोलने, और अंगोंके स्पर्श इत्यादि तक पर भी-विशेष ध्यान दिया हैं। यहांतक लिख दिया कि जो स्त्री रजोधर्मके समय कुछ दोड़ भी ले तो उसकी सन्तान विना विचारकी हो जाती है । अब आप विचार कर सकते हैं कि आजकल स्त्रियां कहांतक इन बातोंका विचार रखती हैं । इसी लिये इनकी सन्तान भी वैसीही बुद्धि विवेकहीन होती है, और उनकी धारणाशक्तिमें इतनी कमी रहती है कि बिना उन विकारोंके दूर किये वे कुछ घण्टे भी लगातर शिक्षा ग्रहण करनेके योग्य अपने मस्तिष्कको नहीं पाते हैं ।

(२) वीर्य सम्पूर्ण शरीरका सर्वाधार है । हमारे बल, बुद्धि, आरोग्य, उत्साह, कान्ति, आयुष्य आदि सब इसीपर निर्भर है । इनका घटना और बढ़ना वीर्यकी वृद्धि और श्रास ह्रास पर होता है । सचमुच वीर्य सम्पूर्ण शरीरका राजा है । वीर्यकी रक्षा होनेपर ही विद्या पढ़ी जा सकती है । विद्या पढ़नेका समय प्रथमावस्थाही है, जब कि धर्मके अनुसार वीर्यकी रक्षा करना आवश्यक माना गया है, पर हम लोग वीर्यरक्षाका महत्त्व आज भूल बैठे हैं । हमारे बालक कुसंगतिमें पड़कर जैसी कुछ वीर्यकी रक्षा करते हैं वह छिपाई नहीं जा सकती । अनेक कुटुंबोंमें पड़कर जो अपरिपक्व अवस्थाके पहिलेही वीर्यपात किया जाता है वह बुद्धिकी तीव्रताका नाश कर मस्तिष्कको जड़ बना देता है । अञ्जननिदानके २२० वें श्लोकमें लिखा है कि—

अल्पशीतोष्णतेजः क्षुत्तिपासा श्रमरुदसहः ।

पण्डिका सन्धिशिथिलो हीनबुद्धिर्वलेन्द्रियः ॥

शुक्रकी कमीसे बल और बुद्धि घटजाते हैं । दुःखसे कहना पड़ता है कि आज वीर्य जैसी अमूल्य वस्तु की रक्षा हमारे यहां धिलकुल नहीं होती है । वरन सम्पूर्ण प्रकारके मिथ्याविचारोंमें, अनैसर्गिक उपायोंसे शुक्रका अपरिमित व्यय किया जाता है । जिस वीर्यसे सम्पूर्ण पुरुषार्थकी प्राप्ति होती है उसे हम क्षणिक सुखके लिये स्वभाव विरुद्ध कर्मोंमें गंवा देते हैं, यह कितना अनर्थ होरहा है । क्या यह मालूम नहीं कि आहार क्रिया विशेषसे परिपक्व होकर उससे रस, रससे रक्त, रक्तसे मांस, मांससे मेद, मेदसे अस्थि, अस्थिसे मज्जा और मज्जासे शुक्र कमसे कम २९ दिनमें बनता है और जो छत्रों धातुओंका अन्तिम परिणाम है । इसीके अधिक व्ययसे शरीरमें नाना प्रकारकी व्याधियाँ उत्पन्न होजाती है, इसीके श्राससे स्मरणशक्ति घटजाती है, सर्व प्रकारके धर्म कार्य करनेसे वह व्यक्ति पराङ्मुख रहता है, और

सन्तानोत्पादक शक्तिका नाश होजाता है । पर इतनी हानि होनेपर भी हम लोग विलकुल नहीं चेत रहे हैं । हमारे यहां—एक नहीं—अनेक प्रकारसे और वह भी अमानुषी कर्मद्वारा वीर्यका ह्रास दिनपर दिन अधिक बढ़ रहा है । कुटेव, बालविवाह और बहु मैथुनसे न जाने भारतमें कितनी हानि पहुंच रही है । हमारी लेखनीमें शक्ति नहीं है कि उसे आपको बता सके ।

आप सच मानिये वर्तमान शिक्षार्थी समुदायमें प्रति सैकड़ा ७५से अधिक संख्या के विद्यार्थी कुटेवोंमें फस कर विद्याके उच्च शिखर तक पहुंचनेमें असमर्थ बन रहे हैं । सन्तानका पिताके स्वभावसे बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है । उसमें भी बल वीर्यमें तो पिताके ही अंशकी अधिकता होती है, जिस पिताने पचीसों वर्ष तक अपना वीर्य नष्ट किया, अधिक मैथुन किया, दिनरात वासनाहीमें अपने चित्तको लगाये रखा, उसकी सन्तान स्वभावतः क्यों न विपयी हो जाय । यह बीमारी शिशुकालहीमें लग जाती है । प्रायः ८-९ वर्षकी अवस्थाहीमें संसर्ग दोषसे बालक लोग इस घुरे कर्ममें प्रवृत्त हो जाते हैं । प्रारम्भ ही प्रारम्भमें ही मातापिताओंको खबर ही नहीं पड़ती है कि उनका बालक हस्त मैथुन—Self Polvetion—द्वारा अपने जीवनकी अमूल्य वस्तु गृथा गंवाकर बुद्धिका नाश कर रहा है । कुछ ही दिनोंमें इस निन्दित कर्मसे उस बालकका शरीर ऐसा बलहीन हो जाता है कि चलनेमें असमर्थता होने लगती है, स्मरणशक्ति घटते घटते पुरुषत्वका नाश हो जाता है, शारीरिक और मानसिक शक्ति विनिष्ट हो जाती है, स्वप्न दोष होने लगता है, दिनरात निद्रालु रहना पड़ता है, शरीर आलस्ययुक्त बना रहता है और अध्ययन आदि मानसिक परिश्रमसे तो शीघ्रही उनके शिरःपीडा होने लगती है । इतना ही नहीं, इनसे भी अधिक कष्ट मुष्टि मैथुनसे उठाने पड़ते हैं । फिर भी दैवदुर्भाग्यसे इसका पिण्ड नहीं छूट रहा है । एक समय १३ वर्षके बालकने भी आकर पुष्टि कर्त्ता औपधि मांगी है और शिकायत की है कि अब हममें वीर्यबल नहीं रहा । हा ! भारत न जाने तेरी कहांतक अधोगति होगी ! जिस बालकका अर्भा बढनेका समय ही नहीं आया (क्योंकि सूत्रकार लिखते हैं कि “आपोद्भाद् बुद्धिः” ।) उस दुष्ट मुँहे बालकके मुखसे आज सुननेमें आता है कि मुझमें पुरुषत्व अब नहीं रहा ।

कुटेवोंके अतिरिक्त बालविवाह प्रथासे भी बुद्धिको अत्यन्त हानि पहुंच रही है । जो समय ब्रह्मचर्यको पालन कर विद्या पढनेका है उस समयमें एक मृगशायकका जैसे सिंहनोंकी गोदमें देकर सदाके लिये उससे हाथ धो बैठना पड़ता है, उसी भांति आज एक दुष्ट मुँहेको एक समर्थ स्त्रीको सोंपकर पितामाता सदाके

लिये सन्तानहीन, वीर्य, बल बुद्धि पौरुष हीनकर अपनी टांगमें आपही कुल्हाड़ी चलाते हैं। आपही कहिये छोटी उमरके बालकोंको गृहस्थाश्रममें प्रवृत्त कर देना कहांतक बुद्ध्यात्मकशक्तिके लिये लाभकारी ठहर सकता है ? वैद्यकशास्त्रमें युवा-वस्था होनेपर विवाह करनेकी आज्ञा दी है।

ऊनपोडशवर्षायापप्राप्त पञ्चविंशतिम् ।

यथापत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते ॥

जातो वा न चारं जीवेज्जीवेद्वा दुर्वलेन्द्रियः ।

तस्मादत्यन्त बालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

सु० शा० अ० १० श्लोक ४७-४८.

परन्तु हम लोग उसके विरुद्ध ऐसा कार्यकर अपनी सन्तान (उस बालक) को ही नहीं बरन् उससे भी उत्पन्न होनेवाली भावी सन्तानको भी निर्बल, निस्तेज, अल्प बुद्धिवाली और व्याधि पीड़ित कर रहे हैं।

बहु मैथुन भी भारतमें इस कदर बढ़ा हुआ है कि जिसका वर्णन करना भी असम्भव है। छोटे २ नवयुवा भी इस रोगके पंजेसे नहीं छूटे हैं। इससे प्रतिदिन भारत नीचा गिरता जा रहा है। शास्त्रमें इसके विषयमें भिन्न २ ऋतुओंके अनुसार कितनी ही व्यवस्थाएँ दी हुई हैं। पर लोग या तो उन्हें देखते ही नहीं, अथवा जानते हये भी उसपर आरुढ़ नहीं होते हैं। कुप्रथा यहां तक चल पड़ी है कि आज उनका दर्शन पशुओंमें भी नहीं होता। कुत्ते इत्यादि तक तो ऋतुकाल ही में मैथुन करनेकी मर्यादाके भीतर रहें; परन्तु हमारे भारतके संपूत सदा इसीमें लीन होकर नीच पशुओंके भी कान काटते हैं। हां! उन्हें इन पशुओंसे भी शिक्षा लेनी चाहिये। वाग्भट संहिताके सूत्रस्थानके ७ वें अध्यायमें लिखा है कि—

स्मृति मेधायुरारोग्य पुष्टीन्द्रिय यशोबलैः ।

आधिका मन्दजरसो भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥

आधिक परिमाण और विरुद्ध प्रकार मैथुन करनेसे स्मरण शक्ति, मेधा, स्वास्थ्य, बल, यश आदिका नाश हो जाता है।

बिना पके हुवे कुछ वीर्यके निकलनेसेही मनुष्यके बल, बुद्धि, पराक्रम, उत्साह तेज स्मरण शक्ति इत्यादि नष्ट हो जाते हैं इसीसे ब्रह्मचर्य्य पालन करने की विशेष आवश्यकता है। पूर्व कालमें प्रत्येक मनुष्य ब्रह्मचर्य्यका पालन पूरा २ करताथा। ऐसे अनेकानेक उदाहरण मिलते हैं जिन्होंने अपनी सारी आयुभरतक इसका पालन किया है। ऐसों में भीष्मपितामह और हनुमानजी का नाम पहिले लिया जाता

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાધિધ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

કદ રૂબી આઠ પેજ ૪૯ ફોર્મ. પૂઠું પાકું કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

૧ દેવાંગનારત્ન.	૯ ઘેછરત્ન.
૨ અંદરત્ન.	૧૦ પાંચજન્યરત્ન.
૩ ધન્યંતરિરત્ન.	૧૧ મઘરત્ન.
૪ પારિજાતરત્ન.	૧૨ કૌસ્તુભરત્ન.
૫ વિપચરત્ન.	૧૩ શર્કારત્ન.
૬ અમૃતરત્ન.	૧૪ ગજેન્દ્રરત્ન.
૭ વાછરત્ન.	૧૫ પરિગિષ્ટ.
૮ લક્ષ્મીરત્ન.	

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

ભાનુનગર-કાઠિયાવાડ

તાવની રામખાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામખાણી.

કોઇ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉતો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઇ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ડખી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ઘણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઇ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકાત ચએલ ઇદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. ખરડાની ઘાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જીનો મોડો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાક્ષિ, અજીરણ, કબજિયાત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણવર વીગેરે ઘણાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (હોકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી; કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૭૫ ની ડખી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામખાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઈદ્રિમાં થતી બળતરા અને ચાલતું પડું (રેસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રમમાં જે દરદ ચાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ક્ષાત્ત વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, ચાને પરમીયાથી થયેલ નગામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડખી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશી મંગાવનારાએ નીચેને ચિરનામે જણાવે, તાબુકો, પોષ્ટ ઓશીસ સાથે થત લખણું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજો માણેકલાલ ફકીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ્ય ગિરિધર.

વૈદ્ય ગિરિધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ જાને વૈદ્ય કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મુત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ યવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વસ્વરૂપ, ઝેર અને ઝેરી જનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિં. માત્ર ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ અડધો આનો. સાડાચાર આનાની ટીકીટ મોકલનારને છુક પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાંઈ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે.

કામગ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓશીસે કરવો.

આન્ય ઓશીસ.
બી. વણારસીદાસની રૂ.
મલકોદ બી.પી.લાલ—સુ.ખઈ.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.
હેડ ઓશીસ:—સુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

“નવજીવનાસય”

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાસય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું
આ માત્ર એક જ છે, ત્યાં મહાન “નયરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની
સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇમેરો થેરાપી, વાઇઓ થેરાપી, ટ્રોફો થેરાપી, ફોરો થેરાપી, હાઇડ્રો
ઇમેરોપથી, ફોમોપથી, વોટરથુર, અન્ડરલીવ થેરાપ્યુટીકઝ, મેન્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમ-
નાસ્ટીકસ, જસ્ટ-કુન્ડે-સ્કોથ-નીપ-સાફમૅન ઇત્યાદિ વિદ્યાન કોલેજો કે ઉપચારકોની
પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગેની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોઘા યંત્રોની
મદદથી ગમે તેવાં જીવનાં જીવંત અને વિનંતમાં વિષ્ટ દરદો મૂળમથી મટાડવામાં આવે
છે. દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ
લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ ભવામણ કરવામાં આવે છે.

સય, જીના મંત્રહણી, પાઠ, જીજ્ઞે તાવ વગેરેથી પીડાતા પરગામના દરદીઓને
“ઇનડોર પેશન્ટ” તરીકે રહેવા, ખાતા પીવા અને ઉપચાર માટેની સર્વ પ્રકારની મોકલવણ
ગામ બહારના, કાકરીઆ તળાવ નજીકના સુંદર બગીચામાં તૈયાર રાખવામાં આવી છે. રૂબરૂમાં
મળેા અગર પત્ર લખી પૂછવો.

ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક).

“નવજીવનાસય” રાવપુર દરવાજા બહાર નિવામગીના કારખાના પાસે બગલામાં
સુ. અમદાવાદ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, લવજીવ સેવ સદાય;
સંસારી મુખ લોગવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય
કિંમત ગોળી ૪૦ ની રૂબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવળી ગોળીઓ.

ટાટીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે.
અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કદી પણ ખાલી નહીં જાય
તેવો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની રૂબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

ચોટ્ટેજ અને વી. પી ખર્ચ જુદુ પડશે.

એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, ઠામ ઠેકાણું લખી મોકલનારને
“વેદક સંજીવનામૃત સરોજ” એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈદ્ય શા. શિવજી જેઠાભાઈ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔષધાલય, કેન્દ્ર-માંડવી.

૩. પશ્ચિમક ઇન્દ્રકર્ણના હિરેકર સાહેબે સુબ્રહ્મણ્યકામાં પ્રાથમિક કન્યાશાળાઓ માટે ધનામં તેમજ લાઇબ્રેરી-માટે મંજુર કરેલું તથા શ્રીમંત વડાદરા સર-કારે શાળાલાયબ્રેરી તથા શાળાઓમાં ધનામ આપે મંજુર કરેલું:—

સૌભાગ્ય શિક્ષાધિ.

(આવૃત્તિ ચોથી.)

આ પુસ્તક ખરીદનારે “ચોથી આવૃત્તિ” હોય તેજ તપાસી ખરીદવા વિનંતિ છે. સારા કાગળ, સારી છપાઈ તથા સુન્દર મુદ્રણિત પુસ્તક. કિંમત રૂપિયા સવા. વી. પી. ખર્ચે મુદ્રિત. સૌભાગ્ય શિક્ષાધિ પુસ્તકમાં અવતારાં પ્રકરણો—પ્રકરણ ૧ હું-બાળકના શરીર તરફ માતાએ પ્રથમથી જ ધ્યાન દેવાની જરૂર. પ્ર. ૨ હું-માતાએ મરજીત દેશી વૈદક ઉપાયો બાળકને હિત માટે બજાવવાની જરૂર. પ્ર. ૩ હું-પુત્રીઓને કેવી પ્રકારનું શિક્ષણ ઉપયોગી થાય. પ્ર. ૪ હું-કન્યા વિકાસ એ પણ અસમાન લક્ષ્યનો પોષક છે. પ્ર. ૫ હું-બાળકમાંથી થતી હાણી. પ્ર. ૬ હું-લગ્ન સંબંધે વિચારવા જેવી બાબતો. પ્ર. ૭ હું-કન્યા તરફથી લગ્ન વખતે લેવાતી પ્રતિજ્ઞાઓ (સમપદી) પ્ર. ૮ હું-પત્ની ધર્મ-પત્નીની પતિ કરતાં. પ્ર. ૯ હું-પત્ની, પતિને કેવી રીતે પૂર્ણ વશ કરી રાકે. પ્ર. ૧૦ હું-સ્ત્રીને, સાસુ શી રીતે સુખદાયક થાય. પ્ર. ૧૧ હું-પરજ્ઞા પણ વિધવાનાં તરફ કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ. પ્ર. ૧૨ હું-સાસરિયાએ વફા તરફ કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ. પ્ર. ૧૩ હું-સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓના મત નિયમની સફળતા સાચી થાય. પ્ર. ૧૪ હું-નીતિમય સંબંધથી સ્ત્રીના વનમન ઉપર થતી ઉપદ્રા અસર. પ્ર. ૧૫ હું-સ્વચ્છતા અથવા સુખતાનાં શોખીન યુવાથી શરીરને યતા લાભ. પ્ર. ૧૬ હું-તરણીઓએ સહવારમાં વહેવાં ઉડવાથી યોગ્ય ફાયદો. પ્ર. ૧૭ હું-તરણીઓએ રાખવી જોઈતી ઉત્તમ શુદ્ધવસ્ત્ર. પ્ર. ૧૮ હું-તરણીઓએ યોગસાક્ષમાં પ્રવીણ થવાની જરૂર, તે પર આપવું જોઈએ જ્યાં અને યોગસાક્ષ માટે રાખવી જોઈતી સમજ. પ્ર. ૧૯ હું-આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવાથી મજાતા લાભ. પ્ર. ૨૦ હું-જોડાઈને (અટકાવ), સમર્થવસ્થા અને સુખવસ્થા યોગ્ય ઇચ્છા રોગો તરફ તરત ધ્યાન આપવાની જરૂર. પ્ર. ૨૧ હું-તરણીઓએ ઉદ્યમી થવાથી થતા લાભ; અપકારને વખતે શું કરવું જોઈએ. પ્ર. ૨૨ હું-તરણીઓએ દરકારથી રહેવાથી થતો ફાયદો; સતોષ એ જ ખરું સુખ. પ્ર. ૨૩ હું-દેહા (કર્મ)થી વળતો ફાટ. પ્ર. ૨૪ હું-અનુકમ્પા (દયા)-પરોપકાર કરવો એ જ મુલ્ય અને અવરને હુકમ દેવું એ જ પાપ. પ્ર. ૨૫ હું-અપર માતાની પદવી ભોગવતી તરણીઓનું વર્તન કેવું જોઈએ. પ્ર. ૨૬ હું-પાડોશી તરીકે કર્તવ્ય. પ્ર. ૨૭ હું-પરોક્ષા (મેદેશાન) સંભાર. પ્ર. ૨૮ હું-તરણીઓની ચાકર સાથેની વતેલૂક. પ્ર. ૨૯ હું-તરણીઓનું પરપુરુષ પ્રવેશનું વર્તન. પ્ર. ૩૦ હું-કાંઈ પણ દેવને અતિ આર્પિત થવાથી સુવર્તિઓની થતી કષ્ટાદી સ્થિતિ. પ્ર. ૩૧ હું-તરણીઓને રખડવાની દેવથી થતાં તુકરાન. પ્ર. ૩૨ હું-સારી નકારી સોખત, તેની અસર અને પરિણામ. પ્ર. ૩૩ હું-સત્તારીઓની સત્તામાં લાગ લેવાથી સ્ત્રીઓને થતા લાભ. પ્ર. ૩૪ હું-સ્ત્રીઓએ હુંડ અને કેવી રીતે વર્ચિતું. પ્ર. ૩૫ હું-કેલકાંઠ બજાવવાની રીતો. પ્ર. ૩૬ હું-મંદિર સંબંધે સ્ત્રીની ઉપયોગીતા, અને દરદીની આવજત સંબંધે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી બાબતો (આ પ્રકરણમાં સ્ત્રીની સ્વભાવિક યોગ્યતા, દરદીને ખોરડો, દરદીનું ફરનીયર, દરદીના ખોરડામાં છુટ દવા અને અળવાણું, દરદીને ભેગા આવનારાઓની વધુ બીડથી થતાં તુકરાન, સર્વ પ્રકારના ફાયદા, દીવાની હિસાબી, દરદીને લગતી કોલેની સારસંક, ડોક્ટરની પસંદગી અને ઇલાજ, ડોક્ટર, દવા અને દરદીની સ્થિતિ, દરદીની સાથે કેવું વર્તન રાખવું, અને દરદીના ખોરાક પોરાક વગેરેની બ્યવસ્થા વગેરે અતિ અગત્યના વિષયો સહેજસાજ મુજબની ભણેલી સ્ત્રીઓ પણ સહેજતાથી સમજી શકે એવી રીતે લખવામાં આવ્યા છે.) પ્ર. ૩૭ હું-સ્ત્રીની યેશતા. પ્ર. ૩૮ હું-સહવર્તની સુન્દરીઓ માટે સાક્ષરતા મતો (ફરીન કાન્ટાઓની કિંમત આ એક પ્રકરણમાં આંચળી થઈ શકે તેમ છે.) પ્ર. ૩૯ હું-સુખદાયક રાખામણો (આ પ્રકરણનું ધ્યાનપૂર્વક પાંચન-અનન, શીમન કે જરીબ દરેક સ્ત્રીને સુરખાપીય થઈ પડે તેમ છે.) આ બધા સુખ્ય વિષયોમાં અનેક બીજી નાની નાની સ્ત્રી ઉપયોગી યોગ્ય બાબતોના સમાવેશ થઈ જાય છે. સુખતાવી-શિક્ષાઓ-હિન્દી ભાષામાં આ પુસ્તક છપાવવા માગણી થઈ છે એવી તેની વિશેષ ઉપયોગીતાની પુષ્ટિવેર છે.

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:—(કર્મ) નટવરલાલ કન્યાલાલ વેલુચ.

ફાઈન્ટાટ (દાદીઆવાડ.)

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાથ્વિક ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉત્તમ ગ્રંથો, અને
નૂતન શોધજોખોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધનવન્તરિ.

“DHANVANTARI.”

પુસ્તક ૨ કું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૩.

[અંક ૪ થી.]

આદ્ય ઉત્પાદક - ડૉ. મંગુલાલ ત્રેમ સી પી જેતલ એમ. સી એચ સી (વૃત્ત.)

પ્રકાશક અને તંત્રી: - મોળીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

દેસો અંકે થી આયુર્વેદિક શુનિવર્તિની.

મુ. વીમનગર - ઉત્તર ગુજરાત

વર્ષિક ૧૯૧૪મ પોષ્ટલ તારે અગાડયા ૩ ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦

“ નમામિ ધન્વન્તરિમાદિદેવં મુગમુરેદિતપાદપત્ર ।

લોકે જરાદમ્યમૃત્યુનાશં યાતામીશં ત્રિવિઘૌપરીનામ્ ॥ ”

અમદાવાદ.

પી. જી. શાસ્ત્રી અને પ્રીતિજી રેડ્ડી

પરીષદ દ્વારા ચલવાતે ૧૯૧૩

મે. પબ્લિક ઇન્સ્ટ્રક્શનના ડિરેક્ટર સાહેબે મુખ્ય કક્ષાકાંમાં પ્રાથમિક કન્યાશાળાઓ માટે ધનામ તેમજ લાઇબ્રેરી માટે મંજુર કરેલું તથા ક્રીમિન્ટ વડોદરા સરકારે શાળાલાયબ્રેરી તથા શાળાઓમાં ધનામ ખાતે મંજુર કરેલું:—

સૌભાગ્ય શિક્ષાબિધ.

(આવૃત્તિ ચોથી.)

આ પુસ્તક ખરીદનારે “ચોથી આવૃત્તિ” હોય તેજ તપાસી ખરીદવા વિનંતિ સારા કાળખ, સારી છપાઈ તથા સુદર સુશોભિત પુંકું. કિંમત રૂપિયા સવા. વી. પી. ખર્ચ ત્રણ. સૌભાગ્ય શિક્ષાબિધ પુસ્તકમાં આવતાં પ્રકરણો—પ્રકરણ ૧. હું-બાળકના સરીર તરફ માતાએ પ્રથમથીજ ધ્યાન દેવાની જરૂર. પ્ર. ૨. હું-માતાએ ધરમંતુ દેશી વૈદક ઉપાયો બાળકના હિત માટે બંધવવાની જરૂર. પ્ર. ૩. હું-પુત્રીએને કેવો પ્રકારનું શિક્ષણ ઉપયોગી થાય. પ્ર. ૪. હું-કન્યા વિકસ્ય એ પણ અસમાન લક્ષ્યો પોષક છે. પ્ર. ૫. હું-બાળકનેથી થતી દાણ. પ્ર. ૬. હું-સંબંધે વિચારવા જેવી બાબતો. પ્ર. ૭. હું-કન્યા તરફથી લગ્ન વખતે લેવાતી પ્રતિજ્ઞાઓ. (સમ્પત્તી) પ્ર. ૮. હું-પત્ની ધર્મ-પત્નીની પતિ પ્રત્યે ફરજ. પ્ર. ૯. હું-પત્ની, પતિને કેવી રીતે પૂર્ણ વશ કરી શકે! પ્ર. ૧૦. હું-સીને, સાસરં. શી રીતે સુખરૂપ થાય! પ્ર. ૧૧. હું-પરદેશ પછી વિધવાના તરફ કેવી રીતે વર્તવું નેહએ! પ્ર. ૧૨. હું-સાસરિયાએ વફા તરફ કેવું વર્તન રાખવું નેહએ! પ્ર. ૧૩. હું-સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓના ત્રત નિયમની સર્જતા સાચી થાય! પ્ર. ૧૪. હું-નીતિમય સંબીતથી ઓના તનમન ઉપર થતી ઉમદા અસર. પ્ર. ૧૫. હું-સ્વચ્છતા અથવા સુખડતાની રોખીન થવાથી સ્ત્રીને થતા હાનિ. પ્ર. ૧૬. હું-તરણીઓએ સહવાસમાં વહેતાં ઉઘાથી થતો ફાયદો. પ્ર. ૧૭. રાખવી નેહતી ઉત્તમ ગુણવ્યવસ્થા. પ્ર. ૧૮. હું-તરણીઓએ પાકસાજમાં પ્રવીણ થવાની જરૂર, પરંતુ આપવું નેહતું ધ્યાન અને ખોરાક માટે રાખવી નેહતી સંભાળ. પ્ર. ૧૯. હું-આહાર નિયમિત રહેવાથી મળતા લાભ. પ્ર. ૨૦. હું-નેહદોન (અટકાવ), સંજોગવસ્થા અને સુવાવડના થતાં ઉંચકેણ રોગો તરફ તરત ધ્યાન આપવાની જરૂર. પ્ર. ૨૧. હું-તરણીઓએ ઉઘાથી થવાથી થતા અવકાશને વખતે શું કરવું નેહએ. પ્ર. ૨૨. હું-તરણીઓએ કોકસાચી રહેવાથી થતો ફાયદો. પ્ર. ૨૩. હું-એકાગ્રતા. પ્ર. ૨૪. હું-અનુકરણ (ઇમી) કરવો એજ પુરુષ અને અવરને દુઃખ દેવું એજ પાપ. પ્ર. ૨૫. હું-અપર માતાની પદ્ધતિ તરણીઓનું વર્તન કેવું નેહએ! પ્ર. ૨૬. હું-પાંદોરી તરીકે કર્તવ્ય. પ્ર. ૨૭. હું-પરોણા (સંકલ્પ). પ્ર. ૨૮. હું-તરણીઓની આકર સાચેની વર્તણૂક. પ્ર. ૨૯. હું-તરણીઓનું પરપુરુષ પ્રત્યેનું પ્ર. ૩૦. હું-કોઈ પણ દેવને અતિ આધિત થવાથી યુવતિઓની થતી કહોડી સ્થિતિ. પ્ર. ૩૧. તરણીઓને રખડવાની દેવથી થતાં નુકસાન. પ્ર. ૩૨. હું-સારી નહારી સોખત, તેની અસર પરિણામ. પ્ર. ૩૩. હું-સતારીઓની સત્તામાં બાળકેવાથી સ્ત્રીઓને થતા હાનિ. પ્ર. ૩૪. હું! અને કેવી રીતે વાંચવું! પ્ર. ૩૫. હું-કેટલાક અણધરતા રીવાજો. પ્ર. ૩૬. હું-મંદબુદ્ધ સમય સીની ઉપયોગીતા, અને દરદીની માવજત સંબંધે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી બાબતો (આ મંદ-રજમાં સ્ત્રીની સ્વસ્થાવિકે યોગ્યતા, દરદીનો ખોરડો, દરદીનું ફરતીચર, દરદીના બોલામાં કોઈક અને અન્યાય, દરદીને જેવી આવનારાઓની વધુ ભીડથી થતાં નુકસાન, સર્વ પ્રકારનાં સંપર્ક, દીવાની રેસાની, દરદીને લગતી સ્ત્રીઓની સાફસુદ, ડૉક્ટરની પસંદગી અને હાલ, ડૉક્ટર, દવા અને દરદીની સ્થિતિ, દરદીની સાથે કેવું વર્તન રાખવું, અને દરદીના ખોરાક પોષક વગેરેની બ્યવસ્થા વગેરે અતિ અગત્યના વિષયો સહેજસાજ સુખચાલી બહેનું શ્રીઓ પણ સહેલાઈથી સમજી શકે એવી રીતે લખવામાં આવ્યા છે.) પ્ર. ૩૭. હું-સીની ચેહતા. પ્ર. ૩૮. હું-સદ્વર્તની મુનરીઓ માટે દોના મતો (કુદીન કાંતાઓની કિંમત આ એજ પ્રકારનાં વાંચનથી થઈ શકે તેમ છે. પ્ર. ૩૯. હું-સુખદાયક શીખામણો (આ પ્રકરણનું જ્ઞાનપૂર્વક વંચિત-મન, શ્રીમંત કે મરીજ બીને સુખપાત્ર પછી પડે તેમ છે.) આ બધા સુખ વિષયોમાં અનેક બીજી નાની નાની બી બાધક બાબતોનો સમાવેશ થઈ નય છે. સુખચાલી સ્ત્રીઓ હિન્દી ભાષામાં આ પુસ્તક ખાતરી થઈ છે એજ તેની વિશેષ ઉપયોગીતાનો પરાયોગ.

પુસ્તક મળવાનું ટેકાલું:—(કર્મ) નટવરદાસ કે. નાલાલ લેખક.

प्राचीन आयुर्वेद, प्राच्याय लकटरी विद्या, नवीन तेजरोपथी
तथा अत्युपयोगी आरोग्यशास्त्राणां उत्तम रक्षयो, अने
नूतन शोधयोगाने शास्त्रीयरीते व्यर्थतु

दोषप्रिय वैद्यकीय भासिक

धन्वन्तरि

"DHANVANTARI."

पुस्तक ६ कुं.]

अप्रिल १८१३.

[अंक ४ था.]

प्राध उपादक:-डॉ. मंगुलाल अम. सी. पी. अम. सी. अम. सी. (कवता.)

प्रकाशक अने तंत्री:-भोगीलाल त्रीकमलाल चकील.

इलो अं. थी आयुर्वेदिक युनिवर्सिटी.

मु. वीसनगर-उत्तर गुजरात.

वार्षिक लवणान्न पोष्टेन सोये अंगाड्यीन ३, २-०-० छुटी नकलनी ०-४-०.

"समामि धन्वन्तरिमादिदेवं सुरासुरैर्वदितपादपत्रं ।

लोके जराकृमयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

अभद्रापाद.

धी "दायमंड लघुजिह्वी" प्री-जीव येसमा

परीय देवीतंस लघुनवाले धर्षि.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્ડમ પીતામ્બરં સુકલ સિન્ધુસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેર્ણવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંડ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનાર, સર્વ રાષ્ટ્ર સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે બીજું નથી.”

સુસ્તકે ૬ કું.]

એપ્રિલ, ૧૯૧૩.

[આંક ૪.

Drugs a Delusion.

(BY DR. LEON PATRICK, M. D.)

Drugs have been weighed in the balance of Practical Experience and have been found wanting. That drug therapeutics are on the wane and daily growing in disfavour admits of not the slightest question. Not even the activities of the medico-political machine enforced by organized manufacturing pharmacists and retail druggists can hold back the rising tide of reason which is destined to revolutionize the practice of medicine and banish drugs to the dust bin of forgetfulness.

The belief that drugs cure disease is what may be called a relic of the dark ages, when disease was thought to be a demonic of obsession, or invasion by an evil spirit. Consistent with their superstitious ignorance the medicine-men sent forth drugs. There are demon, or evil spirit, could be driven from pain, from opium and ing of poisonous concoctions and obnoxious benacetin, acetanid, etc.)
es in the sense of doing

Pure air, sunshine and proper feeding would make the disease-producing devil too comfortable. The theory, therefore, that only poisonous and bitter things were of any value in curing disease took strong hold upon the primitive mind and laid the foundation for one of the most destructive and horrible practices in the annals of history, namely, the drugging or poisoning of the sick. I say poisoning of the sick advisedly for, as Alonzo Clerk, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons has said, "*All of our curative agents are poisons, and as a consequence every doze diminishes the patient's vitality.*" Further, Wm. S. Sadler, M. D., Director of Chicago Institute of Physiologic Therapeutics, frankly affirms that, "*Alcohol and many other drugs, instead of being preventive or a cure of disease are in themselves a direct cause of disease. Drugs expend the vital energy but in no way contribute to the production of vital strength, and this is the great difference between drugs and foods.*" Obviously any treatment that has a debilitating effect upon the vital power is a remedy worse than the disease.

Incidentally, the only capital we have to work with in maintaining health and curing the sick is *vitality*. In a general way the human body resists disease by means of certain inherent and automatic tendencies of self-defence, which are resident within the body. The sum total of these "fighting powers" or resisting measures of the body, is spoken of as the individual's *vital resistance*. It is a safe axiom to build on, to say that anything that lowers the vital resistance increases the intensity of the disease process and diminishes the possibilities of recovery. This being true, it logically follows that he is the best physician who knows best how to conserve the vital energy of his patient, and it is upon this vital principle, and naught else, that every physician has had to rely for the cure of his patient.

There is no such thing as cure outside of the natural tendencies of the body to assume the normal when from any cause it is forced out of its normal state. Nature has been thoughtful enough to place in our bodies all the elements and principles which comprise the *perfect remedy*. Generations ago this self-balancing, *जीवी की. ३ रूप* was recognized by the more thoughtful fathers *मिलनेका पता - सब जगह* christened by a name in their pompous *ix natural*, the healing power of nature.

Think of the ridiculousness of any inert drug taken into the system competing with the immortal creative principle of all life! This creative principle does not inhere in any drug or artificial agency. It takes the Creator of the original tissues of our body to restore these tissues when diseased or destroyed. In the final analysis, all cures are self-cures, all healing is self-healing. That is to say, the potency resides within your own anatomy or nowhere.

When we call attention to the fact that the human body contains only fifteen distinct elements, and that these are assimilated by the system only when ingested in their organic state as found in the air, water, fresh vegetables, fruits and other foods, the public will understand that the reason drugs have failed to remedy physical defects and deficiencies is because they are foreign to the body and incompatible with vital force.

Gradually, as doctors and patients both become more intelligent, they learn that drugs are not to be depended upon. No less an authority than Wm. Osler has announced that "*he is the best physician who knows the worthlessness of drugs.*"

It is a physiological fact that drugs possess absolutely no curative power in and of themselves. Drugs at best do nothing more than palliate and mask symptoms—thus becoming allies of the disease. Nature alone cures and she is at it just as long as there is life in the body. All the physician can do is to correct the abnormal conditions and instruct the sick how to cease building disease—remove the obstacles in her path and Nature will soon do the rest. Our proper function, as physicians, is to intelligently assist Nature in her efforts, instead of thwarting her at every turn and suppressing every symptom as quickly as we can find a drug club to beat it down with. Suppressing a manifestation of disease is not curing—not by any means! We must co-operate with Nature in disease as in health and this is the problem that calls for scientific common sense in a doctor.

There is but one cure and that is safe, sane and rational—remove the cause. It is impossible to cure anything with drugs. There are a dozen different remedies that will stop the pain, from opium and chloroform down to the coal-tar products (phenacetin, acetanid, etc.) and the bromides. But not one of them cures in the sense of doing

કૃત્રિમ પ્રાણી છે જેના ઉપર સ્વાભાવિક પ્રેરણાબુદ્ધિને બદલે ફેશનનું સામ્રાજ્ય ચાલે છે; જેના પરિણામે ખીખાં પ્રાણીઓ કરતાં તે તંદુરસ્તીની બાબતમાં ઘણા ઉતરતા પડેને પામ્યો છે; અને અનેક દુઃખદ રોગોનો ભોગ થઈ પડ્યો છે તે વળી વધારામાં.

આદિકાળમાં મનુષ્યજાત ગરમ પ્રદેશોમાં રહેતી હતી. જ્યાં ખોરાક સહજ રીતે વિના પરિશ્રમે મળી આવતો. મનુષ્યની તે મૂળ અવસ્થામાં કપડાં કે ઘરની જરૂર નહોતી. પરંતુ કેટલાક પ્રસંગોને લઈને તેને પોતાનું મૂળ સ્થાન છોડીને ઠંડા યુવકો તરફ જવું પડ્યું; જેને લીધે તેના ખાનપાન અને રહેણીકરણમાં ઘણાજ ફેરફાર થઈ ગયો. કુદરતે માણસને ફળાહારી બનવા સરજ્યો છે, જે વાતની સાબિતી, તેના દાંત, યુક, હાથ, હોઠ્ઠી અને આંતરડાં આપે છે. વળી તેના ચપટા નખ, પરસેવો નીકળતી ચામડી, પ્રાણી વગેરે પ્રવાહીઓ પીવાની તેની રીત, વગેરે પણ અગાઉ કહેલી વાતોને પુષ્ટિ આપે છે. ખરી વાત છે કે કેટલીક જાતની કાઠગી જરૂરીઆતોએ માણસને કેટલાક દેશોમાં માંસ ખાતો અને ઘણા તથા વનસ્પતિને ખોરાકમાં વાપરતો કર્યો છે, અને વળી આવી બાબતો રિવાજ અને રૂઢી વધારે દૃઢ કરતી જાય છે; અને તેથી ઘણાઓ તેવા તેવા ખાનપાનને સ્વાભાવિક માનતા થયા છે. છતાં પણ માણસ ફળાહારી હોવો જોઈએ; અને કુદરતે તેને તેવોજ બનાવ્યો છે તે વાત હમેશને માટે સત્ય તરીકે કાયમ રહી છે અને રહેશે. ખાનપાનની બાબતમાં માણસ કુદરતથી ઉઘટો ચાલે છે તેની સાબિતી એજ છે કે આગંતુક અને હર્ષ બાધિઓનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, અને અકાલીક મરણો (એટલે કે સિત્તેર વર્ષની નીચેનાં અસ્વાભાવિક મરણો) ઘેર ઘેર ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાં છે.

આંચળવાળી સર્વ પ્રાણીઓની બાબતમાં આપણે જોઈશું તો જણાશે કે જીવાનીમાં આવતાં તેમને જેટલાં વર્ષ લાગે છે તેના કરતાં પાંચથી છગણું આયુષ્ય તેઓ વિના પરિશ્રમે ભોગવે છે. હવે જો આપણે માણસની જીવાની છેક નાની ઉંમરે મુઠ્ઠીએ તો પણ પંદર વર્ષે લેવાંજ પડશે. હવે આ પંદરને છ ગણાં કરતાં મેનું વર્ષ આવે છે, જે ઉમ્મર સુધી દરેક મનુષ્ય જો કુદરતના કાયદાનો ભંગ ન કરે તો જીવે જોઈએ. પણ જો આપણે મનુષ્યની જીવાનીની ખરી હદ પચ્ચીસ અથવા ત્રીસ વર્ષ આગળ મૂકીએ, કે જે ઉમ્મરે શરીરનાં સર્વ અસ્થિ એટલે હાડકાં એક ખીજ સાથે મજબૂત રીતે જોડાઈ રહે છે; અને પછી આ પચ્ચીસ અથવા ત્રીસ વર્ષની ઉમ્મરને છગણી કરીએ તો દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય મનુષ્યને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલું જણાય છે. જીવાનીનો, ઉમ્મર પ્રમાણે ઓછો વધારે ગમે તે આંકડો લઈએ તોપણ, એટલી વાત તો સ્પષ્ટ રીતે સાબિત થાય છે કે મનુષ્યે સિત્તેર વર્ષ અગાઉ તો મરવું નજ જોઈએ; અને તેથીજ મહાન શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ કહ્યું છે કે “જો કેઈ મનુષ્ય સિત્તેર વર્ષનું આયુષ્ય લોગવ્યા પહેલાં મરણ પામે છે, તે નીતિશાસ્ત્રની નજરે જોતાં આત્મક્રાંતનો ગુન્હો કરે છે.” આ વચન કદાચ વિચિત્ર લાગશે પરંતુ કુદરતના કાયદાઓ જેમ જેમ વધારે સમજતા જશે તેમ તેમ ઉપરના કથનમાં જણાવેલું વૈચિત્ર્ય જતું રહેશે. પોતાના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી મનુષ્યને કંઈજ લાભ થયો નથી પણ નુકસાનો ઘણાંજ થયાં છે. મનુષ્યના શરીરની રચના માંસ ખાવા-પચાવવા અને પછી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે અનુકૂળ નથી; અને તેથી તેવો ખોરાક ખાવાથી તેને અનેક રીતે હાનિ થયેલી છે અને થાય છે. “યુટીલીટરીઝમનીક્રમ” (Utilitarianism) નામના “ઉપયોગવાદ” ના આ જમાનામાં, હાંધીમાં જેટલું આરોગ્યમગ્ન અને સુખ આપણે મેળવી શકીએ તેટલું મેળવવા મહાન પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે; તેવે સમયે વનસ્પતિ આહાર અને ખાસ કરીને ફળાહારથી સર્વોત્તમ આરોગ્યમગ્ન અને સુખ

મળે છે એવા મહાન વિદ્વાનોના અભિપ્રાય અને અનુભવનો આપણે લાભ લઈને અનામિષ્ ભોજન થઈ પ્રાણીજન્ય સર્વ આહારનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ. આતું અનામિષ્ ભોજન શરીરના સર્વ અવયવોને સ્વાભાવિક કસરત અને પોષણ આપે છે, મરોત્સર્ગક અવયવો ઉપર નકામો ખોળે નાખતું નથી, અને રોગજનક તત્ત્વોથી રહિત હોવાથી વ્યાધિજનક કારણોથી શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

એક પ્રાણી તરીકે મનુષ્યનું શરીર પંચ મહાભૂતોથી રચાયું છે, અને તેજ પંચ મહાભૂતોની થોડી વધારે સખલ અસર તેના શરીર ઉપર હમેશાં થયા કરે છે. આ પંચમહાભૂતોના એટલે કે હવા પ્રાણી વિગેરેના ફેરફારો સામે જે શરીર વધારે સહેલાઈથી ટકી શકે તે શરીર લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાને માટે લાયક છે. એટલે કે તાપ, ટાઢ, વર્ષા વગેરે હવાપ્રાણીના ફેરફારો જે માણસ બહુ સ્વસ્થ પરિશ્રમે અગર અડચણ સહન કરી શકે છે, તે માણસ ખીજ એક માણસ, જે આવા ફેરફારોથી તુરત મદિ પડી જાય છે તેના કરતાં ઘણું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકશે. ધરોની અંદર રહેવાનો રિવાજ મનુષ્ય માટે સ્વાભાવિક નથી; જો કે હાલમાં તો તાપ અને ટાઢથી ધરો આપણું રક્ષણ કરતાં દેખાય છે. ધરની અંદર રહેવાથી આપણને ઓખ્ખી ખુશ્કી હવા જધો વખત મળ્યા કરતી નથી, પરંતુ ખરી રીતે સ્વચ્છ ખુશ્કી હવા આપણને સતત મળ્યા કરવાની તંદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂર છે. મચિન હવા શ્વાસમાં લીધા કરવાથી છાતીનાં અનેક દરદો, કાથરોગ, ત્વચાના અનેક વ્યાધિઓ વગેરે થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ એપી અને ઉડતા રોગો પણ અશુદ્ધ હવાને લીધેજ જન્મીકરતાને પામી શકે છે. ધરની અંદર ધણે વખત રહેવાથીજ હવાના ફેરફારો સહન કરવાની શક્તિ આપણામાં ઓછી થઈ જાય છે. અને તેથી જ્યારે આકસ્મિક રીતે ઠંડી હવાના સંબંધમાં આપણે થોડીવાર આવી જઈએ છીએ તો તરતજ આપણને “કોલ્ડ” અથવા શરદી, સસણી, સંધિવાત વગેરે કંઈ કંઈ પીડાઓ થઈ આવે છે. પરંતુ જો ઘર બહારની હવામાં રહેવાની આપણે ટેવ પાડી રાખી હોય છે તો ઉપર કહી તેવી પીડાઓમાંથી આપણે બચી જઈએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ આપણું સામાન્ય આરોગ્ય પણ ઘણું સંતોષકારક રહે છે. તેજ પ્રમાણે હવા ઠંડી હોવાથી આપણા હાયપન અને શરીર જરા ઠંડા થવા લાગે છે, એટલે કે આપણને ટાઢ વાય છે, ત્યારે થોડી કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવાને બદલે આપણે સઘડી પાસે દોડી જવાની જુલ કરીએ છીએ. કાચનાં ગરમ ઘરોમાં ઉછેરવા છોડવા (Hot-house plants) ની પેઠે આપણે તેથી દૂર નાબુક બની જઈએ છીએ અને તેવા છોડવાઓની માફક ઠંડકની સામે થોડો વખત પણ આપણે ટકી શકતા નથી. શિયાળામાં ધણાંઓને પચારી ઠંડી લાગે છે અને તેથી કૃત્રિમ રીતે તેને ગરમ રાખવા તેઓ લલચાય છે; પરંતુ નુકશાન વગર, પચારીને અને પોતાની જાતને ગરમ રાખવાનો એકજ સડેલો ઉપાય છે, અને તે સ્ત્રતા પહેલાંની કસરત છે.

ખોરાકની બાબતમાં પણ આપણે તેમજ કરીએ છીએ. દ્રઢાવાય તેવો ઉત્તમ ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ, જેને લીધે પ્રથમ તો આપણા દાંત ખસાય થાય છે, અને તે પછી આપણી જઠરને નુકશાન પહોંચે છે. ગરમાગરમ ખોરાક ત્વચાનાં છિદ્રોને ખુલાં કરે છે, અને શરીરે પરસેવો લાવે છે; અને તેવી વખતે જો આપણે પુરતી કાળજી રાખતા નથી તો ઠંડા પવનનો સપાટો લાગતાં ત્વચાનાં છિદ્રો એકાએક બંધ થઈ જઈ આપણને શરદી થઈ આવે છે. હાલમાં ઘણુંખડું આપણે આપણા ખોરાકો એવી રીતે રાંધીને તૈયાર કરીએ છીએ કે તેને ગળે ઉતારવા માટે જેમ બને તેમ થોડું ચાવવાની જરૂર રહે છે; અને તેથી કસરત નહિ મળવાથી આપણા દાંત અવાજમાં લીધા પડી જઈ ખવાઈને વહેવા પડી જાય છે. આને બદલે કંઈ ખોરાક ખાવાથી તેને ચાવવાની

ફરજ પડે છે અને તેમ યવાથી દાંત મજબુત બની જાંઘળીબર ટકી રહે છે; એટલુંજ નહિ, પણ કંઠજી ખોરાક ચાવવાથી તે એક સર્વોત્તમ દુધ-પ્રથાની ગરજ સારે છે, અને તેથી દાંત સ્વાભાવિક રીતે સ્વચ્છ રહે છે. કુતરાં, વાંદરાં, હરણું, વગેરે પ્રાણીઓ કદી દુધ-પ્રથા કે દંતમંજનો વાપરતાં નથી છતાં તેઓના દાંત ઘણા સુંદર અને સ્વચ્છ હોય છે, તેનું કારણ પણ એજ હોય છે કે તેઓ પોતાના ખોરાક બહુ સારી રીતે ચાવીને ખાય છે. ચર્મણક્રિયા સારી રીતે યવાથી જરૂરી મહેનત ઘણા પ્રમાણમાં ઝાઝી થઈ જાય છે, અને આ કારણને લીધે પણ પોચા ખોરાકો કરતાં કંઠજી ખોરાકો વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. વળી અયોગ્ય જાતના ખોરાકો ખાધને પણ શરીરના કેટલાક અવયવો ઉપર આપણે હાલ કરતાં જાહેર કામના બોળે નાંખીએ છીએ; જેથી આવા અવયવો ઘસારા જાય છે, અને પરિણામે આપણું મૃત્યુ નિષ્પન્ન છે કારણ કે શરીરના ખીજા અવયવો સાબળ અને મજબુત હોવા છતાં પણ શરીરના થોડાક અવયવો રોગી થઈ ઘસારા જવાથી તેમનું કામ ખીજા અવયવો લાંબો વખત કરી શકતા નથી, અને પરિણામે આખા શરીરને માફાં પરિણામ ભોગવવાં પડે છે.

ખીજા એક જૂથ જે મનુષ્યો ઘણીવાર કરે છે તે સર્વભક્ષી (Omnivorous) યવાની છે તે સિંહની પેઠે માંસ ખાય છે; શાર્ક (Shark) અથવા મગરમચ્છની માફક માછલાં ખાય છે; ગૂલ (Gull) પક્ષીની માફક શેલશીશ (Shell-fish) ખાય છે; દાળી ચકલીઓની માફક જીવડાં અને જંતુઓ, તિતર પક્ષીની માફક દાણા, વાનરોની માફક ફળફૂલ, હુકરની માફક બટાટા, બકરાં અને ઘેરની માફક બાજીપાકો, મનુષ્ય ખાય છે. હવામાં ઉડતું એવું કાંઈ પક્ષી નથી તેમજ જમીન ઉપર ચાલતું, કે જમીનમાં દર કરી વસતું, કે પાણીની અંદર તરતું એવું એક જાતનું કાંઈ પ્રાણી નથી, કે જેને સર્વભક્ષી મનુષ્યે ખાઈ જવાની ઇચ્છા કરી ન હોય. સમજી મનુષ્યે જાણતું જોઈએ કે કુતરને લીધે મનુષ્ય ગમે તે ચીજ ખાઈ અને પચાવી શકે છે છતાં પણ તેને માટે કુદરતી ખોરાક તો એકજ છે, અને તે ફળ અને ગેવો છે.

કપડાંની ખાખતમાં પણ મનુષ્ય ઘણી જૂથો કરે છે. કસરતના અભ્યાસને લીધે જ્યારે પોતાને ઈંડી લાગે છે, ત્યારે તે વધારે અને વધારે કપડાં પહેરવાને લગચાલ છે અને પરિણામે શરીરની યામડી ઘણી નાજુક બની જાય છે; જેના ઉપર હવાના ફેરફારોની અસર વહેલી અને સહેલાઈથી થાય છે. અને તેથી તેને શરદી સંધિયા અને અંતરાવયવોના સોજાનો દરદા ભોગવવાં પડે છે. કેટલાક મનુષ્યો એટલાં બધાં કપડાં પહેરે છે કે તેવાં કપડાંનું વજન ચાલવામાં અને ખીજા જાતની શારીરિક મહેનત કરવામાં ઘણી અડચણ કરે છે. વળી આવાં કપડાં શરીરની ગરમી અને પરસેવાને અંદર રોકી રાખી, શરીરની આસપાસ જાણે કે એક “ટીમખાચ” હોય તેવો બજારો રાખ્યા કરી, તે રીતે શરીરમાંથી આખો વખત પરસેવો વહેવારાવી શરીરને નિર્બળ કરે છે. આવા લોકો ઘણીવાર એવું કહેતા જોવામાં આવે છે કે, કસરત કરવાથી પોતાનાં બધાં કપડાં ભીંજાઈ ગયાં હોય તે વખતે તરત જો ખીજાં કાંઈ કપડાં પહેરવા ન મળે તો પોતાને તરત શરદી થઈ આવે છે. વૈદ્યશાસ્ત્રની એ એક જાણીતી વાત છે કે જ્યારે પહેરવાનો પોતાના શરીરનો મેદ ઘટાડવો હોય છે, ત્યારે તેઓ ખુબ કપડાં પહેરીને બહુ પરસેવો થાય તેવી કસરત કરે છે. આમ કરવાથી તેમના શરીરનું વજન ઘણા પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે. કપડાં પહેરવામાં માત્ર નીચે લખેલા ઉદ્દેશોજ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ:—મર્યાદા, શોભા, શરીરનાં સર્વોચ્ચેના આઝી પણ સારી રીતે ઢાંકવું, અને જીવનનું જોડાનું ડાંખ અને હેરાનગતિથી શરીરનું રક્ષણ કરવું. આ હેતુઓ કપડાં પહેરવામાં વિચારવાના હોય છે. ઉપરના સર્વ વિવેચનનો સાર માત્ર એટલોજ છે કે, ‘મનુષ્યે જેમ અને તેમ

કૃત્રિમતાથી બચીને કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખવું જોઈએ; કે જોથી કરીને પોતાની સ્વાભાવિક પ્રેરણાને અનુસરીને કુદરતી જીવન ગાળતાં, બીજાં પ્રાણીઓના જેટલેજ તંદુરસ્ત, અને પૂર્ણ આયુષ્યનો ભોગી પોતે બની શકે. રાત્રિદિવસ ધરનાં બારી બારણાં (Windows or really " Wind doors ") ખુલ્લાં રાખવાથી હવાના ફેરફારો સામે ટકી રહેવાની શક્તિ વધતી જાય છે, અને શરીરનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ સુધરતું જાય છે. જો આ નિયમ દેશનો સામાન્ય પ્રગવર્ગ પાળવા લાગે, અને રાત્રિ કે દિવસના પવનના સપાટા (Drafts of air) નો મિથ્યા ભય દૂર કરે, તો દમ અને ક્ષયથી નીપજતાં મરણુની સંખ્યામાં ઘણો મોટો ઘટાડો થયા વગર રહે નહિ; કારણકે ક્ષયરોગનું એક અગત્યનું કારણ એકની એક હવા થોડા અથવા વધારે પ્રમાણમાં વારે વારે શ્વાસમાં લેતી એ છે. બીજા સંપ્તોમાં કહીએ તો ક્ષયરોગ એ પ્રાણવાયુનો ભૂખમરો (Oxygen-starvation) છે. વળી અગાઉ કહી ગયા છીએ તેમ ખોરાક બહુ ઉતો અથવા ગરમાગરમ નહિ ખાતાં શરીરના જેટલેજ ગરમાવાવાળો ખાવો જોઈએ. જે ગરમ પદાર્થોને આપણે હાથવડે પકડીને મુખમાં મુકતાં દગાઈએ, તેટલા ગરમ પદાર્થોને મુખમાં મુકી દાંત અને જઠરને અગાડવા માટે વર્તમાનકાળમાં શોધી કઠાયલાં સાધનોનું નામજ, ચમચા અને છરી દાંટા છે. અગાઉ કહ્યું તેમ આપણને ટાઢ વાય ત્યારે કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવો જોઈએ. ઠંડા રહેતા હાથ પગને ગરમ રાખવા માટે પણ આજ ઉપાય અકસીર અને સારો છે. શરીરને કપડાં ભરવવાની ખીંટીઓ તરીકે ગણવાને બદલે શરીરના મુખ માટે કપડાં છે, એ વાત કપડાંની જાત, બનાવટ, અને પસંદગી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આવી આવી રીતે કુદરતને અનુસરીને જીવન ગાળવા માંડતાં આપણી પ્રજા બળવાન, ખરતણ, તંદુરસ્ત, અને દીર્ઘાયુ બની રહેશે. પરંતુ પોતાની રહેણીકરણીમાં ઉપર કહ્યા તેથી જાતના જે જે શુભ ફેરફારો કરવામાં આવે તે બધા બહુ આસ્તે આસ્તે કરવાનું ખાસ લક્ષમાં રાખવું, કારણકે ગમે તેવા સારા ગણાતા ફેરફારો પણ એકાએક કરવાથી ઘણીવાર લાભને બદલે હાનિ યવાનો ભય રહે છે. ખાળકોના જીવનમાં પણ મોટા ફેરફારો એકાએક નહિ કરવાની ખાસ સાવધાની રાખવી જોઈએ, પરંતુ જો છેક બાલ્યાવસ્થાથી બાળકોને કુદરતી નિયમો પ્રમાણેજ ઉછેરવામાં આવે તો તેમનું આરોગ્ય અને બળ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારનાં બને એમાં લેશ પણ સંશય જેવું નથી. બાલક વયનાં સ્ત્રી પુરુષોએ તો પોતાની રહેણીકરણીમાં ફેરફારો ઘણાજ ધીમે ધીમે અને સંભાળપૂર્વક કરવા જોઈએ, કારણકે તેમનામાં જીવનબળ (Vitality) નું બડોળ ધણું ઓછું થઈ ગયેલું હોય છે.

હાલના જુવાનીઓની પ્રકૃતિ ઘણીજ નાજુક અને શિથિલ જેવામાં આવે છે, તેનું કારણ તેઓ બહુધા " ઘરકુટ્ટીઆ જીંદગી " (Indoor life) ગુમરે છે અને ખુલ્લાં મેદાનો કે નદી કિનારે હોડવા, કૂદવા અને રમવાનો લાભ લઈ શરીરને દૃઢ બનાવતા નથી, તે છે. યુરોપ અમેરિકામાં બાળકોને દૃઢ બાંધાનાં કરવા તરફ ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે, અને આવી દલીકરણની કિયાને તેઓ " Hardening હાર્ડનીંગ " એવું નામ આપે છે.



રોગ એ શું છે ?

લેખક:-ડૉ. અહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ, એન. ડી.

જે સ્થિતિની અંદર આપણને બેચેની રહ્યા કરે છે, અને શરીરના કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બરાબર કરતા નથી, તે સ્થિતિને રોગ અથવા વ્યાધિ કહે છે. આવી સ્થિતિમાં શરીરના જે ભાગમાં દુઃખાવો અથવા દરદ જણાવું જોઈએ નહિ, ત્યાં તે જણાવા લાગે છે. અથવા તો તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં શરીરના જે અંતરાવયવોની હયાતિ વિશે આપણને વિચાર સરખો કરવાની જરૂર પડતી નથી, તે અવયવોમાં દરદ પેદા થવાથી, તેજ અવયવો વિષેના વિચારો વારે ઘડીએ કર્યા કરવાની, આપણને વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થામાં ફરજ પડે છે. પીડા અથવા વેદના એવું સૂચવે છે કે, અધિક અવયવો પોતાનું કામ યથાચોગ્ય રીતે રીવાજ મુજબ બજાવતાં નથી. આ રીતે શરીરની અંદર ઉત્તાન થયેલા ગડબડગોરાળાની ચેતવણી આપનાર (Danger-alarm) ભયના ધંટને આપણે પીડા અથવા દુઃખ એ નામથી ઓળખીએ છીએ. આનું છતાં પણ દરેક વ્યાધિમાં પીડા અથવા વેદના યતીન જોઈએ એવો કાંઈ નિયમ નથી. કારણ ઘણીવાર વ્યાધિની અસર ખાસ કરીને મન ઉપર થાય છે, જેને લીધે આપણે જગતની ચીજો ઉપર તદ્દન જુદી દૃષ્ટિએ જોતા થઈએ છીએ. દાખલા તરીકે “હાઇપોકોન્ડ્રીએસીસ” (Hypochondriasis) અથવા વિપાદોન્માદના જેવા એક વ્યાધિવાળા દરદીના શરીરમાં જોકે પ્રત્યક્ષ શારીરિક વેદનાનાં કોઈ પણ ચિન્હો જોવામાં આવતાં નથી, તોપણ તેવા મનુષ્યના ગમગીન વિચારો આપણે તપાસીશું તો તેની નિરોગી અવસ્થા વિશે આપણી પૂરેપૂરી ખાતરી થવા વગર રહેશે નહિ. ખીજાં મનુષ્યોને ખરેખર શારીરિક દરદ અથવા વેદના થવાથી તેમને જે પીડા થાય છે, તેના કરતાં પણ ઉપર કહ્યા તેવા દરદીની કાલ્પનિક પીડા તેને ઓછી હેરાન કરનાર હોતી નથી. તેજ પ્રમાણે વાયુથી ભ્રમિત ચિત્તવાળા મનુષ્યના દક્ષિત ભય, અને ગાંડા મનુષ્યના વ્યામોહયુક્ત ગમરાહ, તે મનુષ્યોને શારીરિક વેદના કરતાં પણ વધારે પીડાકારી થઈ પડે છે. આ બંધી બાબતો ઉપરથી એ વાત સાબિત થાય છે, કે શારીરિક વેદનાનો અભાવ હોય ત્યારે પણ વ્યાધિ હોવો સંભવે છે.

તંદુરસ્તીની સામ્યાવસ્થામાં વિકાર થતો તેનું નામજ રોગ છે, અને નુકસાનકારક સંજોગો સાથે નિભાવ કરી લેવાને માટે શરીરની અંદર ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓમાં શરીરને ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તે માટે કુદરત જે ફેરફારો કરે છે, તે ફેરફારો અથવા વિકારોને આપણે રોગ અથવા વ્યાધિ કહીએ છીએ. આવા ફેરફારો કરવામાં કુદરતનો હેતુ શરીરનું અને તેટલી સારી રીતે રક્ષણ કરવાનો, અને અને તેટલી સારી તંદુરસ્તી જળવી રાખવાનોજ હોય છે. વ્યાધિની અંદર શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓ થોડા વધારે પ્રમાણમાં વિકારને પામે છે; એટલેકે કેટલીક ક્રિયાઓ વધી જાય છે, અને ખીજ કેટલીક ક્રિયાઓ મંદ પડી જાય છે; અને આવી વધઘટ જેમ વધારે તેમ વ્યાધિનું જોર વધારે જણાવું. આ રીતે જે વિપરીત ક્રિયાઓ અને લક્ષણોને આપણે વ્યાધિના નામથી ઓળખીએ છીએ, તે ક્રિયાઓ અને લક્ષણો શરીરમાં પેદા કરવામાં કુદરતનો હેતુ શરીરને હાનિ પહોંચાડવાનો નહિ પરંતુ લાભ કરવાનોજ હોય છે. અને તેટલાજ માટે “નેચરોપથિ” અથવા નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિશાસ્ત્ર વ્યાધિને શત્રુ નહિ પણ એક મિત્ર તરીકે ગણે છે. અને આવાજ કારણો ધ્યાનમાં લઈ વિદ્વાન ડૉક્ટર, ડી. આર. એલીન્સન, એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે “Disease is not wrong action, but an effort of the system to work in harmony with its unhealthy surroundings.” પોતાનું કાર્ય યથાચોગ્ય રીતે કરી

શકવા માટે શરીરના દરેક ભાગ કે અંતરાવયવને જીવનબળ (Vitality) નું અમુક પ્રમાણ જોઈએ છીએ, અને જ્યારે શરીરના સર્વ અવયવને સરખા કે પુરતા પ્રમાણમાં જીવનબળ વહેંચણીમાં મળે છે, ત્યારે તેનું પરિણામ આરોગ્ય અવસ્થા તંદુરસ્તીમાં આવે છે; પરંતુ જ્યારે આપણે આરોગ્યના નિયમ વિરૂદ્ધ જીવન ગુણરતા હોઈએ છીએ, ત્યારે શરીરના અમુક ભાગ જીવનશક્તિ નો હદ કરતાં જ્યારે જથ્થો ઉઠાવી દે છે; જેથી શરીરના બાકીના અવયવોને જીવનબળની ખોટ પડે છે અને તેથી તેઓ નિર્બળ અને રોગી બને છે. દાખલા તરીકે જ્યારે કોઈ અભિભાવકારી યદને અકસ્માતે મનુષ્યની માથે પેટને ખોરાકથી ઠાંસીને તડાતુંબ બનાવે છે, ત્યારે તે વધારે ખવાયલા ખોરાકનો ગમે તે રીતે નિકાલ કરવા માટે નિયમ કરતાં ઘણા વધારે જીવન બળનો ભોગ જરૂરમાં અપાય છે, અને તેટલાજ પ્રમાણમાં મગજ વગેરે અન્ય ઉપયોગી અવયવોને ભૂખે મરવું પડે છે. પેટપૂર જમ્યા પછી માનસિક પરિશ્રમ કરવાને કારણે જીવન બળ છે એ ઉપર કંઈ તેની સાબિતી અને દરેક મનુષ્યના અનુભવની વાત છે. છતાં પણ કોઈ દુરાચારી માણસ જરૂરને અને મગજને એકી વખતે હદ કરતાં વધારે કામ આપવા માગે છે, તો તેવે વખતે કંતો તે મનુષ્ય ઝોકાં ખાવા લાગી નિદ્રાવશ પામી જાય છે, અગર તો બહુ મનોબળ વાજીને જે તે પોતાના માનસિક પરિશ્રમ ચાલુ રાખવામાં સફળ નીવડે છે, તો તેના પેટમાં પડેલા ખોરાકનો મોટો જથ્થો પચ્યા વગર એમને એમ પડી રહે છે અને વખત જતાં તે ત્યાં સડવા લાગે છે; અને પરિણામે ખાટા ઝાડકાર, વમન, વિશયિકા કે આંકડી વગેરે દરદી દેખાવ દે છે. તેમજ ઉપર કહ્યું તેવું કંદરત વિરૂદ્ધ વર્તન ચાલુ રહે છે તો તે મનુષ્યને જીવન અભિમાનથી વર્ષો સુધી હેરાન થવું પડે છે. જે કોઈ કારણસર મગજ કે જરૂર બને તે પુરતું જીવનબળ મળ્યા કરે છે, તો શરીરના બીજા અવયવોને તેથી ઘણું નુકસાન પહોંચે છે; કારણ કે શરીરમાં એવો નિયમ પ્રવર્તેલો જોવામાં આવે છે, કે જે અવયવ ઉપર બેહદ કામનો બોજો પડ્યો હોય તે અવયવ તરફ જીવનબળનો મોટો જથ્થો બીજાં જીવનબળશીલ અવયવો (Vital organs) માંથી પણ ખેંચાઈ આવે છે. આ પ્રમાણે મગજ ઉપરાંત કામ કરવાનું લાગે વખત ચાલુ રહે છે તો પરિણામે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મગજ ઉપરાંત કામ કરતા કોઈ ઉપયોગી અવયવને પુરતી શક્તિ પુરી પાડવા માટે કંદરત બીજાં જોઈ ઉપયોગી અવયવોમાંથી જીવનબળ ખેંચી લઈ તેમને તેટલો વખત નિર્બળ બનાવે છે. હવે આવી નિર્બળતાનું મૂળ કારણ તે અવયવોમાં હોતું નથી, પરંતુ મગજ ઉપરાંત કામ કરતા બીજા અવયવોમાં હોય છે. છતાં આવી વખતે તે અવયવ ઉપરનો કામનો બોજો ઓછો કરવાથી નિર્બળ પડેલા બીજા અવયવો આપો આપ પુનઃ સશક્ત બને છે. પરંતુ આવો ઉકાવણુ બરેલો માર્ગ ગ્રહણ કરવાને બદલે મનુષ્યે કોઈ એક અવયવ ઉપર હદ ઉપરાંત કામનો બોજો નાખવો ચાલુ રાખી, તે કારણને સીધે નિર્બળ પડેલા બીજા અવયવોને માદક, ઉત્તેજક કે શોભક (Stimulating) ઔષધો વડે અગાઉ નેટકુંજ કામ કરવાની ફરજ પાડે છે; જેના પરિણામમાં પેલા હદ ઉપરાંત કામ કરતા ઉપયોગી અવયવ (Vital organ) ને બહુની હાનિ પહોંચે છે, અને ચામુકો પાઈ જોરથી દોડાવવામાં આવતા ઘોડાની માફક દવાઓથી ઉત્તેજિત થયેલા અવયવો પણ આખરે થાકી જઈ રોગી બને છે. આને બદલે ઉકાવણુનો રસ્તો તો એવો છે કે કંતો કોઈ પણ અવયવ ઉપર મગજ ઉપરાંત કામનો બોજો નાખતા અટકવું, અગર જે તેમ ન બની શકે તો તે અવયવના હદ ઉપરાંત કામને લીધે, નબળા પડતા બીજા અવયવોને, ઉત્તેજક દવાઓ રૂપી ચામુકો મારવાની મૂર્ખાઈ કરવી નહિ.

વ્યાધિના સ્વરૂપ અને ઉત્પાદક કારણો વિશે પુરાણ કાળથી અનેક માન્યતાઓ ચાલતી આવેલી છે. દાખલા તરીકે ભૂત, પિશાચ, ડાકણ, સેતાન વગેરેની અવધૂપ કે ક્રોધને લીધે શરીર કે મનની અંદર હાનિકર ફેરફાર થાય છે, અને તે ફેરફારનેજ વ્યાધિ કહે છે, એવી એક માન્યતા

મનુષ્ય જાતના એક મોટા ભાગમાં હજુ પણ ચાલુ રહેલી જ્નેવામાં આવે છે. આતું માનનારા મનુષ્યો વ્યાધિથી ખચવા માટે તેમજ યથેલા વ્યાધિઓ મટાડવા માટે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવાની નહિ જેવી જરૂર ગણે છે, અને મંત્ર જંત્ર, કામણું કુંભણું, વશીકરણ અને ભૂતા, ગદગર, પીર, પેગંબર કે જેગી જાતિની મદદથી વ્યાધિનિવારણને ખાસ અગત્યની બાબત ગણે છે. શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્રના અભ્યાસ અને અભિવૃદ્ધિના મોટા વિરોધીઓ, ઉપર લખેલી માન્યતાવાળાં મનુષ્યોમાંથીજ મળી આવે છે.

ખીજ કેટલાક મનુષ્યો જ્યોતિષ વિદ્યામાં એટલી તો અંધશ્રદ્ધા ધરાવનારા હોય છે કે જેના પરિણામે તેમની આત્મશ્રદ્ધા લગભગ નષ્ટ થઈ ગઈ હોય છે. વ્યાધિ માત્ર યવામાં તેઓ કેવળ એકો ઉપગ્રહોનેજ કારણભૂત માને છે, અને તેથી વ્યાધિ મટાડવા માટે આરોગ્યના નિયમોનો આશ્રય લેવાને બદલે મંગલ, રાહુ કે શનિને સંતોષવા માટે જપ દાન વગેરે કરવા કરાવવાને સુખ્ય સ્થાન આપે છે. જૂતપ્રેતને માનનારા લોકોની માફક આ લોકો પણ વ્યાધિના કારણો પોતાની જાતમાં અથવા પોતાના અસદ્ગતિમાં જવાને બદલે ખીજઓમાં આરોપે છે.

ઉપર કહ્યાં તેવાં બે પ્રકારનાં મનુષ્યો કરતાં જરા વધારે ફેળવાયલો એક વર્ગ એવી માન્યતા ધરાવતો હોય છે કે રોગ માત્રનું કારણ ઋતુ, હવાપાણી વગેરેના ફેરફારો, પવનના સપાટા કે જંતુઓના હુમલા ઇત્યાદિ હોય છે. આતું માનનારા ભાઈઓના લક્ષમાં એ વાત રહેતી નથી કે ઉપર કહ્યાં તેવાં કારણો ફક્ત કુદરત વિશ્વ જીવન ગાળવાથી મલિન કે નિર્બળ બનેલાં શરીરમાંજ વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ રીતે આ વર્ગ પણ રોગનાં મૂળ કારણો પોતાની જાત કે વર્તનમાં જોવાને બદલે આસપાસ જગતમાં જ્યાં ત્યાં ખોજે છે.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ વ્યાધિના સ્વરૂપ વિષે ઉપર લખી તેવીજ માન્યતાઓ કેટલાક ફેરફારો સાથે થોડા વધારે પ્રમાણમાં પ્રસરેલી હતી, અને હાલ પણ હજુ છેકજ નાશ પામી નથી. પશ્ચિમમાં સાધારણ જનસમુદાય વ્યાધિના સ્વરૂપ વિષે ભ્રમમાં પડેલો હતો એટલુંજ નહિ પરંતુ ત્યાંના ડૉક્ટરો પણ કંઈ કંઈ વિચિત્ર વિચારો રોગના ખરા કારણો વિષે ધરાવતા હતા. આ વાત સંબંધી ઉદ્દેશ્ય કરતાં ડૉક્ટર ટી. આર. એલીન્સન, એલ. આર. સી. પી. ઇત્યાદિ લખે છે કે Medical men of the last century attributed disease to morbid material in the blood or bowels, one called it an "acridity," another a "crudity," another a "putridity," another a "humour" and so on, which affected the secretions and produced disease. Disease is not a devil in the body to be cast out, nor a humour to be expelled, nor an acrimony to be neutralised, but a right action of the system whose ultimate aim is health. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ગયા શેકાના ડૉક્ટરો લોહીમાં અથવા આંતરડામાં રહેલા રોગજનક પદાર્થને વ્યાધિનું કારણ ગણતા હતા, અને કોઈ તેને દાહોત્પાદકરસ સમજતા હતા, ખીજ કેટલાક અપચત રસ માનતા હતા, જ્યારે અન્ય ડૉક્ટરો તેને કોહવાણુ એવું નામ આપતા હતા, અને તે ઉપરાંત ખીજ કેટલાકો વળી પ્રક્રાપિત રસ લેખતા હતા; કે જેઓ શરીરની વિવિધ રસોત્પાદક દ્રિયાઓમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરી વ્યાધિના કારણુ જૂત બનતા હતા. ખરી રીતે વ્યાધિ એ શરીરમાં ભરાયલું જૂત નથી, કે જેને મંત્ર જંત્રથી આપણે શરીરમાંથી દાટી મુકવાનું હોય; તેમજ વ્યાધિ એ કોઈ પણ પ્રકારનો રસ પ્રક્રાપ નથી, કે જેને શરીરમાંથી દૂર કરવાનો હોય. તેવીજ રીતે દાહોત્પાદક રસ નથી, કે જેના દહકણુઓ નાશ કરવાની જરૂર હોય; પરંતુ વ્યાધિઓ પ્રાપ્ત સંતેગોની વચ્ચે કુદરતની યથાપોચ ઢિયાં છે અને તેનું અંતિમ સાધ્ય નિરામયતા છે.

વિષય વાસના તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.

(લેખક:—જમનાદાસ ઈ. નાન્ટી, એન. ડી.)

(અનુસંધાન અંક ૧ના પૃષ્ઠ ૪૦થી).

વળી એવી સ્ત્રીઓ પણ હોય છે કે, જેમનામાં પુરુષોની માફક કામ ધણો રહેલો હોય છે. એવી સ્ત્રીઓ પરણે ત્યારે, અતિ વિદારવશ બની, નખળા બાંધવાળા પતિને તનમનથી નખળો કરી નાખી જનવર જેવો બનાવી દે છે; અને એ બિચારો દુનિયાનું સુખ ભોગવવા લાયક યથા પેહેલાંજ મરી જાય છે. આવી સ્ત્રીઓ થોડી જોવામાં આવે છે, પણ પુરુષોનો મોટો ભાગ ધણો કામી હોય છે. આ કારણને લીધેજ વિધવા સ્ત્રી અથવા વિધુર પુરુષ સાથે કોઈ પણ પુરુષ અથવા સ્ત્રીને પરણવું હિતાવદ નથી. એવાં સ્ત્રી પુરુષોનાં ભાગીદારોનાં મોત અકસ્માતથી, કે સારી રીતે જાણવામાં આવે એવા દરદી થયેલાં હોતાં નથી; પરંતુ ખીજ કારણને લીધે થયેલાં હોય છે. ક્ષામતને દિવસે જ્યારે આવાં કામ કરનારાઓને ન્યાયાસન આગળ લેવાં કરવામાં આવશે ત્યારે એવું માલૂમ પડશે કે, આ નાની વયમાં થયેલાં મરણો “ ખુની ” હત્યા, અને આ વિપત્તિ મનુષ્યો “ ખુની ” હત્યા. તરતનાં પરણેલાં જોડાંમાં અતિ વિદાર બહુ જોવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં દરરોતે સંગ થાય છે, અને તેમ થવાથી પોતાના પવિત્ર તથા ઉત્તમ બદનને કનિષ્ઠ સ્થિતિએ લાવી મુકે છે.

અરે તરત પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષો! તમે વિચાર કરો કે આ તમે સાઈ કરો છો? તમારી સ્થિતિ ઉચ્ચ થાય છે? શું એમાં તમારું મન શાંત રહે છે? અથવા તો બળ અને ક્રોધમાં વધારો થાય છે? શું આથી તમારો પરસ્પરનો પ્યાર વધે છે? તમે એમ માનતા હો તો હાથે કરીને દેખાડો છો, કેમકે, વિધવાથી કરીને તમારા બદન તથા આત્માનો હાથ થાય છે અને “ કોઈ પણ સ્ત્રી કે પુરુષ જે પવિત્ર બ્રહ્મચર્યવ્રત સખ્ત રીતે ન પાળે તે કદી પણ શુદ્ધ પ્રેમથી આહી શકે નહિ અથવા ચઢવાઈ શકે નહિ. ”

તરતનાં પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં અતિ વિષય ભોગવાતો જોવામાં આવે છે તે તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ; કેમકે તેઓ તેમ કરીને જીવિષ્ણુનું સુખ, બળ, એક ખીજ તરફનો પ્યાર તથા શાંતિ ગુમાવે છે. આવાં જોડાંમાં પ્યારનો વધારો થઈ શકે નહિ; તેઓને પાછળથી એક ખીજ તરફ અંબાવ થાય છે જે ક્રમશઃ વધી પામી પરિણમે પરણેલી છંદમી સ્વર્ગને બદલે નર્કરૂપ બનાવે છે.

સર્વે પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોએ સારી રીતે સમજવું જોઈએ કે, અતિ વિષય ભોગવવાથી થયેલી ખરાબી, વેસ્યાગમનથી થતી તનમનની તથા આત્માની ખરાબી બરોબર છે. સ્ત્રીની ઇચ્છા થાય ત્યારે સંગ કરવામાં આવે તોજ “ સંપૂર્ણ સંભોગ ” થયો કહેવાય; અને સ્ત્રીને “ ઝગતુ આવ ” બંધ થાય તે દિવસથી પુરુષ સંગની ઇચ્છા થાય છે. આ વખતે જેટલી પરણેલી સ્ત્રીઓ તંદુરસ્ત હોય છે તેમને એવી ઇચ્છા થાય છે; અને જો સ્ત્રી, સંભોગની ઇચ્છા આતુરતાથી જણાવે, અને પતિ ગમન કરે, તો “ સંપૂર્ણ સંભોગ ” થાય છે; પણ જો પતિ સ્ત્રી પાસે “ પોતાના હૃદયની માગણી કરે, ” તેની ઇચ્છા વિના સંભોગ કરે, તો પતિના મગજ તથા તેની તત્તુમાળાને હાથ પડે વીર્યપાત કરવાથી જેટલું હુકશાન થાય તેટલુંજ હુકશાન થાય છે. સ્વપ્રતાથી કહીએ તો:—

(૧) ગમે તો હાથપડે વીર્યપાત થયો હોય,

(૨) પરણેલી સ્ત્રી સાથે અતિ વિહાર કર્યો હોય, અથવા

(૩) વેશ્યાગમન બહુ કર્યું હોય,

તોપણ ત્રણેની શરીરપર સરખી અસર થાય છે. પ્રથમ તો બદનની સર્વે તંતુઓ નબળી પડી જાય છે, અને “ સીમ્પેથેટિક ” (sympathetic) તંતુઓદ્વારા શરીરના તમામ માંસના હોઆ નબળા પડી જાય છે; કેમકે તે ભાગોના પોષણ માટે જોઈતો તંતુસ વીર્યવહનથી મળી શકતો નથી. આ અશક્તિની પ્રથમ અસર પચનેદ્રિય પર થાય છે, અને તેથી કરીને ખાદ્યો ખોરાક પાચન થતો નથી. વિષય સેવન હદ ઉપરાંત ચાલુ રહ્યા કરે તો, થોડી મુદત પછી, અગ્રણ્ય વ્યાધિ થાય છે; તેથી આખું શરીર નબળું થઈ જાય છે, તથા એ નબળાઈને લીધે અતે ક્ષયરોગ પેદા થાય છે.

અતિ મૈથુનથી સર્વે સાંધા નબળા થઈ જાય છે, પણ વિશેષ કરી હીંચણના સાંધા નબળા પડી જાય છે; શરીરના સ્નાયુઓ પોચા થઈ જાય છે, શરીર બળ ઓછું થઈ જાય છે, અને ચાલવાની દળ અસ્થિર, લયહીન, થઈ જાય છે. એથી ઉત્પન્ન બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળનારની ચાલ અને છાતી મજબૂત તથા સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. આથી સાફ જણાય છે કે, નાતું મગજ જેમાં વિષયવાસના રહેલી છે તેનાપર સ્નાયુની એક સરખી ગતિનો આધાર રહેલો છે. અતિ સ્ત્રીગમનથી મગજ ખરાબ થઈ જાય છે તે ઘણી રીતેથી જણવામાં આવે છે. એવી ટેવવાળાની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે ઓટલી તો મંદ થઈ જાય છે કે તે પોતાના પરિચયવાળા માણસો તથા વસ્તુઓને પણ ભૂલી જાય છે. આખનું તેજ કમતી થાય છે. રાત્રિની શેશનીથી આંખો અંજાઈ જાય છે, અને કોઈ પણ પદાર્થ જોતી વખતે આંખો તાણી પડે છે. કાને પણ થોડી બહેરાશ આવે છે. વખતે અર્ધાગ-પ્રકાશ થાય છે. તંતુનાં દરેક વારંવાર થઈ આવે છે. “ અપસ્માર ” નામે રોગથી પીડાતા દરદીઓમાંના અર્ધાને એ રોગ થવાનું કારણ હાય વડે વીર્યપાત કરવાની દુષ્ટ આદત અથવા અતિ સ્ત્રીસંગ હોય છે. ગર્ભાશયબ્રંશ, (Prolapsus-uteri) વાંઝીવાપણું, ગર્ભપાત, ગર્ભસ્થાનનું કે સ્તનનું મથુ (Cawer) ક્યાદિ રોગો જે સ્ત્રીઓને થાય છે, તે સર્વે થવાનું કારણ “ હદ ઉપરાંત પતિ સાથેના વિષય ” છે. ક્ષુબ્ધ બાળકમાં ક્રોધ કરવાની ટેવ, અસ્થિર મન, તથા અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા, એ સર્વેનું કારણ “ હદ ઉપરાંત કરેલો વિહાર ” હોય છે.

બ્યારે કોઈ પુરુષ કે સ્ત્રી ઉપર જીભાવેલા રોગોમાંના કોઈથી પીડાતો હોય છે ત્યારે તેમનાં સંબંધી, સ્નેહી, મિત્રો, તથા વૈદો પણ ખડ્ કારણ જાણી શકતા નથી કેમકે ખરી વાતથી તેઓ અજાણ હોય છે.

અતિ વિહારથી થતા રોગોની યાદી બહુ લાંબી છે; કારણકે તેથી તંતુઓ નબળા થઈ વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને એથી કરીને શરીરને બધી તરેહના એપી, તીક્ષ્ણ તથા દીર્ઘ રોગો લાગુ પડે છે એટલે વ્યાધિ તથા મૃત્યુનું તાત્કાલિક કારણ અતિ વિહાર કહાય ન હોય તોપણ તે લાંબી મુદતનું કારણ તો અવશ્ય હોય છે.

પવિત્ર તથા નિષ્પક્ષપાતી મનવાળો વાંચનારને ધ્યાનથી વાંચી આ વિષયનું મનન કરશે તો તેને નિઃસંદેહ ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહિ કે વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ કરનાર, જીવનના હેતુ રૂપ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થમાં એકે પણ સંપાદન કરી શકતો નથી. વિચારવાળાં તથા મનન કરનારાં સ્ત્રી પુરુષો કે જેમણે પ્રથમ ધન્નિય નિયમોની અગ્નનતાને લીધે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો બંંગ કર્યો હશે તેઓની, ઉક્ત મતબગ્નન્ય દારૂષુ દુઃખો જાણવામાં આવ્યા પછી ખાત્રી થશે કે, વિષયવાસનાના ગેરઉપયોગથી મનુષ્ય અસ્થાયી થઈ મરણને

શરણુ થાય છે આમ હોવાથી પોતાની ઉચ્ચ ને પવિત્ર જીવન ગાળવાની દરજ્જા છે. મનુષ્ય શરીરમાં રહેલાં પવિત્ર ચૈતન્યને અધમ સ્થિતિએ પહોંચાડનાર ભ્રષ્ટ વિષયવાસના છે.

આ હકીકત જાણવા પછી વાચક વર્ગને “ વિષયવાસનાનો ખરો ઉપયોગ કયો છે ? એ પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થશે. એ પ્રશ્નનો ઉત્તર અતિ ઉપયોગી હોવાથી તેમજ જન સમાજના કલ્યાણ સાથે નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તથા તેને સુખ અને જીંદગીની ફતેહ આપનાર હોવાથી હેઠળ આપીએ છીએ.

સ્ત્રીસંગ “ પ્રજનો વધારો થવા માટે ” નિર્માણ થયેલો છે. એ હેતુ સિવાય સ્ત્રીસંગ કરવાનો ખીજો કોઈ પણ ખાત્રી લાયક હેતુ મળી શકશે નહિ; કારણ જીવરતો એ સિવાય અન્ય હેતુ હોત તો, તેણે સ્ત્રી પુરૂષના અવયવોમાં, પોતાના અપાર કંઠાપણને લીધે એવી જાંતની વિવશતા સુધી હોત કે જેથી મનુષ્ય જાત, ગર્ભ ધારણ ગવાના ભય વિના, પોતાની વિષયવાસના વાટ કરી શકત.

પવિત્ર દિવસાળા તથા ખર્ચ વિચારનારા પુરૂષો કમુક્ત કરશે કે, પરમેશ્વરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે મનુષ્યને વિષયેચ્છા આપેલી છે, અને તે હેતુ સાધવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ; અને જ્યારે ખીજા હેતુ માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે શરીર બળનો ક્ષય થાય છે, તથા તેને લીધે સદા ટકે તેવી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

“ બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારી ” તેનેજ કહેવો કે જેનામાં વીર્યબળ અને સંભોગશક્તિ પુરના પ્રમાણમાં હોવા છતાં તે શક્તિઓનો નિયંત્ર કરી તેને શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અર્થે યોજે.

જે મુદતમાં સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરવા તથા પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય થયેલી હોય તે મુદતની દરમિયાન સંગ થાય તો પવિત્ર જીંદગી તથા બ્રહ્મચર્ય વ્રત જાળવ્યાં કહેવાય.

ઋતુસ્નાય બંધ થાય તે દિવસથીજ સ્ત્રીને પુરૂષ સંગની આકાંક્ષા રહે છે; અને એ વખતે આધુનિક ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ પરિપૂર્ણ થયેલું હોય છે, એટલે જ્યારે સ્ત્રી ઉત્પત્તિ અવયવે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય હોય છે તે વખતે જે પુરૂષસંગ થાય, તો ગર્ભ બંધાય છે.

આ વખતે સ્ત્રી તથા પુરૂષનો સંયોગ થાય છે તો ગર્ભ રહે છે; અને આ સમયથી પાછો સ્ત્રીને ઋતુસ્નાય થાય, (જે બાલકને અત્ર ખવરાવવામાં આવ્યા પછી થાય છે, તથા જેને અઠારથી એકવીસ માસ લાગે છે) ત્યાં સુધી સ્ત્રી તથા પુરૂષ, બન્ને જણે, સંભોગ સુખનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ જે વીર્ય, તેનો ગેરઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય જાતને બાધિ, દુર્બલ, તથા અકાલ મૃત્યુ ગ્રામ થતું હોવાથી, પરમેશ્વરે તેમના વીર્યનો ઉપયોગ થવા માટે જે પવિત્ર કાયદો આપ્યો છે તેનો અર્થ પ્રજોત્પત્તિના કારણ સિવાય સ્ત્રીસંગ વર્જ્ય કરવો એવોજ થાય છે, અને સદિના પ્રારંભથી આજ પર્યંત થોડી ઘણી શિક્ષા ભોગવ્યા સિવાય ઉક્ત નિયમનો ભંગ કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શક્યો નથી તેમ ભવિષ્યમાં પણ કોઈ કરી શકશે નહિ.

મનુષ્યના તનુમનની સાથે સંબંધ રાખનાર તથા તેના કલ્યાણ, સુખ, અને જીંદગીની ફતેહ કરનાર “ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ ” છે અને તેટલા માટે એ વિશે જોડેલો વિચાર કરીએ તેટલો ઓછો છે.

ભારતવર્ષની ઉન્નતિનો આધાર શાસ્ત્રાકત બ્રહ્મચર્ય પર હોવાથી અને તે આશ્રમ આધુનિક સમયમાં નુકસાન યદ્ય ગયેલો હોવાથી સાંસારિક, જાવહારિક, તથા પારલૌકિક તમામ વ્યવસ્થા અંગેગતિ પામી હોવાથી બ્રહ્મચર્યશ્રમ સુધારવા દેશંદિતચિંતકોએ પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

વિષયી પુરૂષો તથા સમ્પત્તિ અહ્યયર્થે વ્રત પાળનારની વચ્ચે નીચે પ્રમાણે તફાવત જોવામાં આવે છે.

વિષયી પુરૂષ.

વિષયી પુરૂષો થોડે કે ઘણે અંશે તંતુ-
જ્ઞાને નબળાં પાડી નાંખે છે, અને તેને લીધે
પાત્રશક્તિ પણ નબળી થાય છે. હોજરી,
કશેજી, મૂત્રાશય, ઇત્યાદિ રોગી થાય છે; અને
અછર્ણ, સંધિવા, રક્તમૂર્ચ્છા (Apoplexy)
શરીરનું રહી જવું, તથા બીજા અસમ્પન્ન રોગો
ઉદ્ભવે છે. ફેફસાં નબળાં થઈ જાય છે, તથા
તેથી કાશ રોગ થાય છે. ઇન્દ્રિયો નબળી પડી
જાય છે, આંખની નજર, શ્રવણશક્તિ, તથા
સ્વાદેન્દ્રિય, એ બધાં નબળાં થાય છે. મગજ
નબળું થાય છે, યાદશક્તિ ઘટી જાય છે, અવ-
લોકન શક્તિ તથા મનનશક્તિ નબળાં પડી
જાય છે. એ નિર્બળતા મનના હેતુઓ રૂઝિબૂત
કરવામાં, તથા યુક્તિ કરવામાં, તથા વિચાર
અને કાર્યના સંબંધમાં મનના અદૃઢપણાથી
દષ્ટિગોચર થાય છે. નીતિના વિચારો ભ્રષ્ટ થઈ
જાય છે, મનની હેંશમાં નાઉમેદ થઈ જાય છે;
અને તે પ્યાર, ધર્મ તથા ધર્મચરની આસ્થાનો
યાગ કરે છે. શરીરનું વધવું અટકી પડે છે તથા
બકાણે ઘટપણુ આવે છે. મદાંધનો નાશ થાય
કે, અને છોકરાં ઉત્પન્ન થાય તે બધાં નબળાં,
કંઠમાળના રોગવાળાં, તથા બેડોળ હોય છે
અને નાની વયમાં મરણ પામે છે; પરમેશ્વરની
સંજેલી પૃથ્વીપર આ ભવમાં તેઓ નિષ્કળ થાય
છે, અને આવતાંમાં પણ—

અહ્યચારી,

“અહ્યચર્ય વ્રત” પાળનારા સમ્પન્નોના
તંતુઓ મજબૂત થાય છે. અવલોકનશક્તિ તથા
મનન શક્તિમાં વધારો થાય છે; જે નમ્રતા,
હિમ્મત, ઉદારતા અને ઉત્તમ વર્તણૂક વડે
જણાઈ આવે છે. નીતિના વિચારોમાં વધારો
થાય છે, પ્યાર વધે છે ને તે પૂર્ણ થાય છે;
અને આત્મા પરમાત્માની સાથે એક થઈ
જાય છે.

જોવાની ઇન્દ્રિય, કણ્ઠેન્દ્રિય ઇત્યાદિ મજબૂત
તથા તીવ્ર હોય છે; પાત્રશક્તિ બરાબર હોય
છે, તથા બિમારી કેવી થાય તેની ખબર પણ
હોતી નથી. શરીરનું કદ પૂર્ણ થઈ ગોળ જોવામાં
આવે છે, અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે તો
પણ તેઓ જુદા થતા નથી; ઉત્તરાવસ્થા બા-
લ્યાવસ્થાની પેઠેજ સુખ શાંતિમાં ગુચરે છે,
યાદશક્તિ મજબૂત થાય છે, અને પૂર્ણ અવસ્થા
પ્રાપ્ત થયા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ
કાયમ રહે છે.

જે માણસ અહ્યચર્ય પાળતો હોય તેના
વધણમાંથી વીર્ય ધીમે ધીમે ઉત્પન્ન થાય છે
અને ધીમે ધીમે શોષાઈ જાય છે, મગજ સ્વચ્છ
થાય છે, અને વિચારશક્તિ તથા મન શક્તિ
મજબૂત થઈ તન તથા મન બંને પરિપૂર્ણ થાય
છે. બિચારો બલિચારી પુરૂષ, જેને અનિશ્ચિત-
પણે સ્ત્રી સંગની ટેવ પડી હોય છે, તેને હમે-
શના ધોરણ પ્રમાણે સ્ત્રીસંગ ન થાય તો
વીર્યાશય વીર્યથી એવું તો ભરપુર થઈ જાય
છે, કે તે નાશ્યુક તંતુઓ પર દબાણ કરે છે;
અને તેથી જનનેન્દ્રિયમાં લોહીનો જમાવ થવાથી
તે જનશૂન થાય છે, જેનું પરિણામ એ થાય
છે કે ઇચ્છિત સ્ત્રીસંગ કરવાથી અથવા
સ્વપ્નામાં વીર્ય સ્ખલિત થઈ તેના શરીરનો
નાશ થાય છે.

અભિચારી અને અહ્યર્થ વ્રત પાળનારાની વચ્ચે ઉપર પ્રમાણે તથાવત જોવામાં આવે છે. આ જોમાંની કઈ રીત પસંદ કરો છો ?

જે માણસને “ અહ્યર્થ વ્રત ” પાળવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હોય તેણે પ્રજ્ઞ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય કદી પણ સ્ત્રીસંગ ન કરવો; કેમકે એક વખત કામાતુર થઈ, અતિ વધેલી ઇચ્છાથી સંગ કર્યો, તો પછી તેમજ વર્તવાનું મન થશે. કુર્ણુણી પુરુષને એ ટેવ પાડતી વખતે નીચેનાં વાક્યો બસ થશે નહિ. “ તમે એવે માંગે ચડ્યા છો કે જ્યાંથી પાછા વળી શકશો નહિ. ” તમે ગમે એટલી ઇચ્છા પાછાં વળવાની, સુધરવાની કરશો તોપણ તેમ બની શકશે નહિ. તમે હમણાંજ યોગે, ચેતો તો સાફ આ તમારે માટે હેઠામાં છેલ્લી તક છે.

એ વ્રત પાળવાની ઇચ્છાવાળા પુરુષોએ સમજવાનું કે ધારેલો હેતુ ઉત્તમ છે, તથા તેમાં ઘણી અડચણો આવશે પણ દૃઢ મન અને હિમ્મતથી એ હેતુ પાર પડી શકશે. તથા “ અહ્યર્થ વ્રત ” જે એક કીર્તિવંત ગુણ છે, તે ભોગવી શકારો.

જે લોકોએ અહ્યર્થ વ્રત પાળ્યું હોતું નથી તેઓ જ્યારે એમ જાણે છે, કે સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ એ નિયમ સારો છે, ત્યારે તેવી રીતે તેને વર્તવું મુશ્કેલ પડે છે.

આવા પુરુષોના હિત માટે અમે ઉક્ત વ્રત પાળી શકાયા માટે કેવા જીવનની આવશ્યકતા છે તે જણાવીએ છીએ. જીંદગી ભોગવવાની જે રીત આપી છે તે રીત વિરૂદ્ધ જે માણસ વર્તશે તેનાથી પવિત્ર અહ્યર્થ વ્રત પાળી શકાશે નહિ. મહિન શરીરમાં પવિત્ર આત્મા ધરતીરે રહે નહિ; માટે હે સુંદર તથા વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રી ! હે સુવાન અને આશાવંત પુરુષ ! તમે જીવનના સુધારાથી દૂર રહી તમારું આરોગ્ય, કદ, તથા પવિત્રતાની વૃદ્ધિ યાચ તેવું વર્તન રાખજો.

વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ ન કરી પવિત્ર અહ્યર્થ પાળવાની ઇચ્છાવાળા પુરુષોએ જીંદગી ભોગવવાની રીત હવે પછી સગવડે આપીશું.

સાપના એરનો અકસીર ઉપાય.

રા. રા. શ્રીમાન ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વડીલ.

અધિપતિ, “ ધન્વન્તરિ ” સુ. વિસનગર.

વિશેષ ‘ ધન્વન્તરિ ’ ના ઑગસ્ટના અંકમાં સાપનું વિષ ઉતારવાનો ઉપાય સ્પષ્ટર ઉપરના અહ્યર્થારીજ મહારાજનો ખતાવેલો પ્રકટ કરવામાં આવ્યો છે તેના કરતાં પણ અધિક સુલભ ઉપાય હું આપને પ્રકટ કરવા ખાતર મોકલું છું.

“ ઇંગેરીયાનો ધુમાડો દેવાથી સાપનું ગમે તેવું વિષ ઉતરી જાય છે. આ ઇંગેરીયાં ગાંમડાના લોકો લુગડાં ધોવામાં વાપરે છે તેજ છે. તેના ડુકડા દેવતામાં નાખી ધુમાડો ફેવડાવતાં સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે. આ સામાન્ય ઉપાય હું હાથમાં હરિદ્વાર બાણી હતો ત્યાંના એક અનુભવી મહાત્માએ મને કહ્યો છે. તેમણે અનેક મનુષ્યોને આ ઉપચાર વડે સાપના ઝેરથી મરતા ઉગાથાં છે એમ તેઓ કહેતા હતા. મને તેમના આ કથનમાં વિશ્વાસ પડે છે. હું તે માનું છું અને પ્રસંગ પરત્વે તેને અનુભવમાં આણીશ. જ્યારે તેનો ખપ પડે તેઓ પણ તેનો ઉપયોગ કરી શાયદો ઉઠાવી ખાત્રી કરે એવી વિશ્વાસપૂર્વક વિરમું છું.”

સાધુ કૃષ્ણદાસ.

દુધ અને તેના ગુણ-દોષ તથા ઉપયોગ.

* (લેખક:—હૃદયચંદ લાલચંદ શાહ—અમદાવાદ).

દેવ લોકમાં દેવતાઓ અમૃતનું પાન કરી તૃપ્ત થાય છે, તેવીજ રીતે મૃત્યુ લોકમાં માનવોને તૃપ્ત કરનાર અનુપમ પદાર્થ દુધ છે. તે દુધના ગુણ-દોષ તથા ઉપયોગ વિશે આ લેખકારા વિવેચન કરીશું.

દુધનો સામાન્ય ગુણ એ છે કે તે મીઠું, દંડું, પિત્તને હરણુ કરનાર, પોષક, જાડો સાદુ લાવનાર, વીર્ય-ધાતુનો તરતમાં વધારો કરનાર, બળ અને બુદ્ધિ વધારનાર, મૈથુન શક્તિવર્ધક, અવસ્થાને સ્થિર કરનાર, વયોવર્ધક એટલે આયુષ્યને વધારનાર, રસાયણ રૂપ, ટુટી ગચ્છેલાં અસ્થિ ભેડી દેનાર, ભુખ્યા બાળકને અને વૃદ્ધ યથેલા માનવોને તૃપ્ત કરનાર, અને સ્ત્રીભોગાદિથી ક્ષીણ થયેલાને તેમજ ધાવવાળાને હિતકારક છે. એમ હર્ષુલ્લવર, બ્રમ, મૂર્છા, મન સંબંધી રોગ, શ્વાપ, હરસ, ગુસ્મ, ઉદરરોગ, પાંડુરોગ, સૂરોગ, રક્તપિત્ત, શ્રાંતિ, તૃષ્ણા, દાહ, ઉરોરોગ (જાતીનાં દર્દ) શ્લ્ષ, અધારો (પેટનું ફૂલવું), અતિસાર અને ગર્ભસ્ત્રાવ ઇત્યાદિક રોગોમાં દુધ અત્યંત પથ્ય પદાર્થ છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘણું કરીને બધાએ રોગો ઉપર દુધ પથ્ય છે; પણ સન્નિપાત, નવિન, તાવ, વાતરક્ત અને કુષ્ઠ-કાઠ વિગેરે રોગોમાં દુધનો નિષેધ છે. કદાચ ઉક્ત રોગોથી સખં ડાયેલા રોગીને દુધનું સેવન કરાવવામાં આવે તો તે વિપત્તિ, આવશ્યકતા પૂરી કરે છે.

ડાક્ટર લોકો તાવમાં કરીનાઈન ઉપર દુધ પાઈ દે છે, પણ એ વાત નિઃસંદેહ રીતે સિદ્ધ છે કે સન્નિપાતની અવસ્થામાં દુધ અત્યંત હાનિકારક છે.

પ્રમેહ (મુગબ) ની તરણુવસ્થામાં દુધ તુકશાન કર્તા છે.

દુધમાં એક અપૂર્વ ગુણ છે અને તે એ છે કે તે અતિ શીઘ્ર ધાતુ-વીર્યને વધારે છે. અર્થાત્ નેટલી ઝડપથી દુધ ધાતુની વૃદ્ધિ કરે છે, તેટલી ઝડપથી બીજી વસ્તુથી તે કામ બની શકતું નથી. જેનું એક હિંદી કવિએ કહ્યું છે કે—

વીર્ય વદાવન બલકરણુ, ને મોહિ પૂછો કોય;

પપ સમાન તિહુ લોકમે, અપર ન આપધ હોય. ૧

જે ગુણો ઉપર લખવામાં આવ્યા છે તે મુજબના અધા ગુણો ગાયના દુધમાં મળે છે; પરંતુ ગાયના વર્ણુ બેઠ્ઠી દુધના ગુણોમાં પણ કંઈક ફરક પડી જાય છે. તેનું વર્ણુન સંક્ષેપથી નીચે પ્રમાણે છે.

કાળી ગાયનું દુધ—વાયુને હરણુ કરનાર અને અત્યંત ગુણકારી હોય છે.

લાલ ગાયનું દુધ—વાતહર અને પિત્તહર હોય છે.

ધોળી ગાયનું દુધ—કંઈક કદ કરનાર હોય છે.

તરત વીઆયેલી ગાયનું દુધ—તરણુ દોષ (ત્રિદોષ) ને ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે.

વગર વાછડીની ગાયનું દુધ—એમાં પણ ઉપર મુજબના ગુણ હોય છે.

સામાન્ય રીતે જોતાં ગાય વીઆયા પછી બે સાર મહિના ધર્મ જાય તેવી ગાયનું દુધ ઉત્તમ હોય છે. એ સિવાય જે પ્રમાણે ગાયને ખોરાક આપવામાં આવે તે પ્રમાણે તેના ગુણ-દોષ તથા દુધમાં પણ ફરક હોય છે.

* યતિ શ્રીપાલચંદના હિંદી લેખને આધારે.

ભેંસનું દુધ—જે કે ભેંસના દુધના ગુણો ગાયના દુધને મળતા આવે; છે તોપણ ગાયના દુધની અપેક્ષાએ ભેંસના દુધમાં એટલું અધિક હોય છે કે તે બહુ મીઠું, ઘણું ગાદું, ભારી અને અધિક વીર્યને વધારનાર છે. કફ કરનાર અને નિદ્રા વધારનાર છે. રોગી મનુષ્યને માટે ગાયનું દુધ જેટલું પથ્ય છે તેટલું ભેંસનું નથી.

બકરીનું દુધ—મીઠું; ઠંડું અને હલકું છે. રક્તપિત્ત, અતીસાર, કાસ અને શુભ્રજવરની અવસ્થા ઇલાદિ રોગોમાં પથ્ય છે.

મેંદીનું દુધ—ખાંસ, મીઠું, ગરમ અને પથરીના રોગને મટાડનાર છે. વીર્યપિત્ત ને કફને હિત્તન કરનાર છે. વાયુને મટાડનાર અને ખાંડ તથા હલકું છે.

ઉંટણીનું દુધ—હલકું, મીઠું, ખાંસ, અગ્નિદીપક અને ઝાડો લાવનાર છે. કૃમિ, કફ, કોઢ, પેટના અકારો, શોથ અને જલોદર ઇલાદિ પેટના રોગોને મટાડે છે.

સ્રીનું દુધ—હલકું, ઠંડું અને અગ્નિદીપક છે. વાયુ, પિત્ત, નેવરોગ, શળ અને વમનને મટાડે છે.

ધારોણું દુધ—શક્તિદાતા, હલકું, શીતળ, અગ્નિદીપક તથા ત્રિદોષને હરણ કરનાર છે. એ દુધની વેદક સાઝમાં ઘણી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે તેમજ ઘણાખરા અનુભવી મનુષ્યો પણ એની અત્યંત પ્રશંસા કરે છે. એટલા માટે જો પ્રકારના દુધની પ્રાપ્તિ થઈ શકે તો અવસ્થા કરીને એ સેવન કરવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ. એનું કારણ એ છે કે આવી જાતનું દુધ બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ પર્વતને માટે હિતકારક છે, તથા સર્વ અવસ્થાઓમાં પથ્ય છે. ધારોણું દુધ એટલે, ગાય મા ભેંસ દોતી વખતનું તરતનું દુધ હોય છે.

દુધનો ઉપયોગ.

દોહા પછી જ્યારે દુધ ઠંડું પડી જાય ત્યાર પછી તેને ગરમ કરી તેને ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણ કે કાચું દુધ બાદી કરે છે એટલા માટે કાચા દુધનો ઉપયોગ કરવો તે અનુચિત છે. ગાય અને ભેંસના દુધ સિવાય બીજા પશુઓનું કાચું દુધ શરદી તથા આમને હિત્તન કરે છે, એટલા માટે તે કુપથ્ય છે. ગરમ કરેલું દુધ વાયુ અને કફની પ્રકૃતિવાળા પુરુષે સાધારણ ઠંડું થઈ જાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાથી તે ફાયદો કરે છે. ઘણું ગરમ દુધ પિત્તપ્રકૃતિવાળાને નુકસાન કર્તા છે. ગરમ દુધ પીવાથી મુખમાં છાવા પડી જાય છે. તેથી ગરમ કરેલા દુધને ઠંડું કરી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દુધ ગરમ રી રીતે કરવું.

વેદકશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—જેટલું દુધ હોય તેના કરતાં અર્ધું પાણી (એટલે કે શેર દુધમાં અર્ધશિર પાણી) નાંખીને તેને કટવા દેવું. જ્યારે પાણી બળીને કેવળ દુધજ બાકી રહી જાય ત્યારે તેને ચૂસા યા સગડી પરથી ઉતારી ઠંડું થવા દેવું. અને તેમાં યથામોજ્ય સાકર, ખાંડ, અથવા પુરું નાંખવું. ઉપરની રીતે ગરમ કરેલું દુધ ઘણું હલકું અને ત્રણે પ્રકૃતિવાળાને તથા રોગીને માટે પથ્ય છે. એકલું દુધ કરવાથી તે અત્યંત ભારે થઈ જાય છે. તે દુધ શક્તિદાતા છે, પરંતુ તેવું દુધ તો પૂરી પાચનશક્તિવાળા તથા કસરત કરવાવાળા યુવકોજ પચાવી શકે છે. રોગી અને મંદપાચન શક્તિવાળા મનુષ્યોને માટે તો દુધમાં નાંખેલા પાણીના ત્રણ ભાગ બળી જાય અને એક ભાગ બાકી રહે, તેના દુધનો ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

અરાબ દુધ.

દુધનો રંગ અને રસદ બદલાઈ ગયા હોય, તે ખાંડ પડી ગયું હોય, તેમાંથી ફગેલા આવવા લાગી હોય અને તેની ઉપર ફેણ જેવો પદાર્થ બાકી ગયો હોય, તો સમજા લેવું કે તે

દુધ ખરાબ યદ્ય ગયું છે. એવા દુધને કદાપિ કાળે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું નોંધએ નહિ. તે દુધ તુરંત નાશ કરી દે.

દોહેલું દુધ ત્રણ ઘડીની અંદર જો ગરમ કરવામાં ન આવે તો તે પણ ખાવા પીવાના ઉપયોગમાં ન લેવું નોંધએ. વેચકશાસ્ત્રનો કહે છે કે તે દુધ હિતકર નથી. તે દુધને ખાસી દુધ માનવામાં આવ્યું છે. દોહેલું દુધ પાંચ ઘડી પર્વત પડ્યું રહે તો તે પણ વિકાર કરનાર યદ્ય જાય છે. તે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થવામાં નિમિત્તભૂત યદ્ય પડે છે. દુધના વિષયમાં એક આચાર્યનું કથન છે કે 'દોહા બાદ ગરમ કરેલું દુધ પણ દસ ઘડી પછી ખજી જાય છે.'

અમારા સર્વત્રપ્રચલિત જૈનશાસ્ત્રમાં ભક્ષ્યાભક્ષ્યના નિર્ણય કરનારાઓએ લખ્યું છે કે, "દોહેલું દુધ જો ઘડી પછી અભક્ષ્ય યદ્ય જાય છે. તથા જોનો વાસ, રંગ, સ્વાદ અને રૂપ એ બધામાં ગળાં હોય, એવી ખાવા કે પીવાની દરેક ચીજને અભક્ષ્ય કહેવાય છે. દોહા પછી સાત કલાક બાદનું દુધ, પછી તે ગરમ કરેલું હોય અથવા ઠંડું હોય તો પણ અભક્ષ્ય યદ્ય જાય છે." વિચાર કરી જોતાં આ વાત સાત્ર છે એમ જણાય છે. સાત કલાક પછી દુધ અવશ્યમેવ સ્વાદ ફેરવાળું ખાડું યદ્ય જાય છે. એટલા માટે ગરમ કર્યા બાદ પણ દુધને અધિક સમય સુધી પડ્યું રહેવા દેવું નોંધએ.

પશુઓનાં સવારનાં દુધ કરતાં સાંજનું દુધ હલકું હોય છે. કારણ કે રાતે પશુઓ હાલતા હાલતા કે ફરતા નથી એટલે તેમનું દુધ ભારે હોય છે. સાંજનું દુધ હલકું હોય છે તેનું કારણ એ છે કે, દિવસે સૂઈની ગરમી હોવાથી અને પશુઓના હરવા ફરવા થકી તે હલકું થાય છે. માટે સવારના દુધની અપેક્ષાએ સાંજનું દુધ અધિક હિતાવહ છે. વાયુ અને કફની પ્રકૃતિવાળાઓ માટે સાંજનું દુધ પ્રકૃતિને વધારે અનુકૂળ આવે તેમ છે.

સર્વે જાતનાં પોષક પદાર્થોમાં દુધ એ અધિક પોષક તત્ત્વ છે. એકસો ભાર દુધમાં ચાર ભાર પૌષ્ટિકતત્ત્વો, પોષ્ટાચાર ભાર ચરબીવાળાં તત્ત્વો, પાંચ ભાર લોટનાં સત્ત્વવાળાં તત્ત્વો, અઘોભાર ક્ષાર અને ૮૬૧૧ ભાર પાણી અથવા પ્રવાહી તત્ત્વો છે. દુધમાં સર્વે પોષકતત્ત્વો વિધમાન છે અને તેજ કારણથી રોગી, સિદ્ધ અને યોગી પુરુષો, દુધદારા પોતાનો નિર્વાહ કરી આરોગ્યતા પૂર્વક જીવન વ્યતીત કરે છે.

કેટલાક લોકો કહે છે કે, દુધ પીવાથી દસ્તે લાગવા માટે છે અને પણ ખરાબને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એનું કારણ ફક્ત એજ છે કે તેઓને દુધ પીવાનો અભ્યાસ હોતો નથી. કદાચિત્ તેમ બની જાય તોપણ તેમને માટે દુધ તુરંત નાશ કરી દેવું નોંધએ. કેમકે પાંચ સાત દિવસ તે પ્રમાણે યદ્ય પછીથી તે પોતાની મેજા શાંત યદ્ય જાય છે. તેમને દુધ પીવાનો અભ્યાસ પડી જાય છે. તેથી તેમની આરોગ્યતા પૂર્વવત્-પડેલાંના જેવીજ યદ્ય જાય છે એ વાતની સારી રીતે પરીક્ષા કરી છે. એટલા માટે અને ત્યાં સુધી સદેવ દુધનું સેવન કરવું નોંધએ.

જુઓ ! અંગ્રેજ, પારસી અને અન્ય શીમાન્-લક્ષ્મીપુત્રો દુધ અને તેમાંથી નિકળતા પદાર્થો (જેવાં કે મલાઈ-માંખણાદિક)નો પ્રતિદિન ઉપયોગ કર્યો કરે છે.

દુધમાં ખાર અને ખટાઈનાં જેટલાં તત્ત્વો વિધમાન છે તેનાથી અધિક દાર અને ખટાઈનો યોગ, તેની સાથે થાય છે ત્યારે તે હાનિકારક બની જાય છે. અર્થાત્ તેની અંદર રહેલું ગુણકારી છે. તત્ત્વ-ધર્મ નક્કરતાને પ્રાપ્ત થાય છે, એટલા માટે વિવેક-ઉપયોગ પૂર્વક દુધનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા છે.

સર્વે સજ્જનો એ વાત તો સારી રીતે જાણે છે કે ફૂધની સાથે ક્ષાર તથા ખટાઈનો સંયોગ થતાં તે ક્ષારી જાય છે. તેવીજ રીતે જો ખટાઈ અને ક્ષારની સાથે ફૂધનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, તે અવશ્યમેવ હાનિ કરે છે. સર્વે વૈધક ગ્રંથોનું કથન છે કે, જો ફૂધનો ઉપયોગ ભોજનની સાથે કરવાનો હોય તો સર્વે ભોજ્ય પદાર્થો ખાધા પછીથી ફૂધ પીવું જોઈએ. અથવા તો ભોજન કર્યા પછી ફૂધ અને ભાત ખાવાં. અગર જો ભોજનમાં ફૂધના વિરોધી પદાર્થો જેવા કે ખટાઈ, મરચું, તેલ, પાપડ અને ગોળ ન હોય તો ભોજનની સાથે ફૂધ ખાવામાં આવે તો તેની કંઈ પણ હરકત નથી.

ફૂધનાં મિત્ર.

ફૂધની અંદર જીએ રસોનો સમાવેશ છે. એટલા માટે જીએ રસના સમાન સ્વભાવવાળા પદાર્થો ફૂધની સાથે અનુકૂળતા ધરાવે છે. અર્થાત્ તે તેનાં મિત્ર છે.

જીએ ! ફૂધમાં જે ખટા રસ છે તેનો મિત્ર આમળાં છે. ફૂધમાં મિષ્ટ-મીઠો રસ છે તેના મિત્ર સાકર અથવા ઘુરું છે. ફૂધમાં કટુરસ છે તેનો મિત્ર પરવળ છે. તીવ્ર રસ સાથે આદુ-મુક, કસાચેલા રસ સાથે હરડે, ખારા રસ માટે સૈંધવ મીઠું એ ફૂધના મિત્રો છે. તે સિવાય પુરી, રોટલી, ભાત, ધી, માંખણ, દ્રાક્ષ, મધ, મધુર આમ્રફળ, પીપર, કાળાં મરી, તથા પાંક કરવામાં જે પ્રસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય છે તે અને પુષ્ટિકારક તથા દીપક એ સર્વે પદાર્થો ફૂધના મિત્ર છે.

ફૂધનાં શત્રુ.

સૈંધવ (મીઠું) સિવાયના બાકીના સર્વે જાતના ક્ષાર ફૂધના ગુણોને બગાડી મુકે છે. તેવીજ રીતે આમળાંની ખટાશ સિવાય સર્વે જાતની ખટાઈ, ગોળ, આખામગ, દાળ, મળા, શાક, મદિરા, માછલી અને માંસ એ પદાર્થોનો સંયોગ, ફૂધની સાથે થતાં તેઓ શત્રુનું કામ કરે છે. જીએ ? ફૂધની સાથે મીઠું, ક્ષાર, ગોળ, રાંધેલા મગ અને મઠ, માછલી અને માંસ ખાવા થકી કાઠ અને રક્તપિત્ત ઇત્યાદિક અર્મ રોગો પદ્ધ જાય છે. ફૂધની સાથે સાક, મધ અને આસવ ખાવાથી પિત્ત સંબંધી રોગો ઉત્પન્ન થઈ કદાચ મૃત્યુનો પ્રસંગ પણ ઉપસ્થિત થવાનો સંભવ છે.

ઉપર લખેલી વસ્તુઓ ફૂધની સાથે ખાવાથી અવશ્ય હનિશ હાનિ યાવ છે; છતાં પણ તેની ખબર ખાવા વાળાને તત્કાળ પડી શકતી નથી. તોપણ કાળાંતરે-સમય વ્યતીત થતાં તે અવગુણ પ્રબળ રૂપે પ્રગટ તો થાય છે.

હજારો મનુષ્યો પ્રસ્તુત વાતો સમજતા ન હોવાને લીધે જ્યારે તેઓની ઉપર અચાનક કોઈ રોગ હુમલો કરે ત્યારે તેઓને આશ્ચર્ય થાય છે કે, અરે ! આ શું થઈ ગયું ! ! અમે કુપથ્યનું સેવન કર્યું નહતું, તો પછી આ રોગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થવા પામ્યો ! ! ! એ આશ્ચર્યમાં પડી તેઓ રોગના મૂળની શોધ કરે છે તોપણ તેઓ રોગનું કારણ જાણી શકતા નથી. કારણ કે રોગનાં દૂરવર્તી કારણોનો ખતો લાગવો એ જરા કઠિન વાત છે.

પણ દિવસ પહેલાં જે સંયોગ વિરૂદ્ધ ખાનપાનનો ઉપયોગ કરેલો હોય છે તેજ અનેક રોગોનું દૂરવર્તી કારણ-નિમિત્ત જાણવું જોઈએ છે. તેની અસર શરીરમાં વિપવત્ થાય છે અને શોષ કરવી કઠિન થઈ પડે છે. પરિણામ એ થાય છે કે તેવા માણસને આ જન્મ પર્વત માનવ-જીવનતત્વનો દુઃખમાં નિર્વાહ કરવો પડે છે. એટલા માટે સર્વે સજ્જનોને ઉચિત છે કે, તેઓએ સંયોગ વિરૂદ્ધ ભોજનો ક્યાં ક્યાં છે ? તે જાણીને તેને વિપસમાન સમજી તેનો ભાગ કરી દેવો.

અનુભવના યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચાહાણ—ગોંડલ.)

૧. આક્રમણનો ઉપાય—નસોતર તોલા ૨, પીપર તોલા ૨, હરડેની છાલ તોલા ૫, એ બધાંને ખાંડી દેશી ગોળ તોલા ૧૧ મેળવી તે બધાની ૧૨ ગોળી કરવી. દરરોજ ૧ ગોળી લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે ને વાયુ સંબંધી ઉદરના રોગો મટે છે.

૨. બાળ ખાંડીનો ઉપાય—નાગરમોચ, કાકડાશીંગી, અતિવીસની કળી. એ બધાનું ચૂર્ણ કરી ઉમરના પ્રમાણમાં તે ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ચટાડવાથી બાળકોની ખાંડી મટે છે.

૩. ઉધરસનો ઉપાય—કેરડાનાં ફુલ, આકડાના રવાયડા, નાગરવેલનાં પાન, તે સર્વ એક એક લેવાં. તેમાં બે પેસાનું અરીણ મેળવી બધાંને ધુંટી નાના ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. દરરોજ સવારસાંજ એક એક ગોળી લેવાથી ઉધરસ ટુંક મુદતમાં મટે છે.

૪. અતિસારનો ઉપાય—જયશળ, જવંત્રી, લવંગ, ધાવડીનાં ફુલ, બીલીતો ગરબ, સુંઠ, નાગરમોચ, મોચરસ, ખસખસ. તે સર્વ સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણને પોપના ડોડવાના ઉકાળામાં ધુંટી ૧ રતીથી ૨ રતી ભારતી ગોળીઓ કરવી, દરરોજ સવાર સાંજ એકએક ગોળી ગાયત્રી તાલ છાસ સાથે લેવાથી અતિસાર મટે છે. (અનુભવેલ.)

૫. પાચક ચૂર્ણ—ચીત્રકમૂળ ૧ તોલો, હાંગ શેકલ ૦૧ તોલો, પીપરીમૂળ ૧ તોલો, અજનોદ ૧ તોલો, સાલખાર ૧ તોલો, મીઠું ૧ તોલો, જવખાર ૧ તોલો, સીંધાણુ ૦૧ તોલો, સંચળ ૦૧ તોલો, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસની એક ભાવના દેવી. તે ચૂર્ણ તોલો ૦૧ લેવાથી અજીર્ણ, અશ્મિ, મંદાગ્નિ મટે અને જૂષ બહુ લાગે.

૬. મોંમાં ચાંદીએ પર તેનો ઉપાય—(૧) કુલાવેલ દટકડી પાણીમાં નાખી કોગળા કરવા. (૨) બાવળની અંતરછાલને પાણીમાં ઉકાળી તેના કોગળા કરવા. (૩) બાવળના રસદાર પરડા મોંમાં રાખવા. (૪) અકલકરાની ભુકી મોંમાં રાખીને જીભવતી ફેરવવી. (૫) ચણેડીનાં પાન મોંમાં રાખવાં. (૬) ભાંગરાનાં અથવા તુવેરનાં પાન મોંમાં રાખવાં.

૭. વાળાનો ઉપાય—(૧) અરીકાનાં બીજ ને સફેદ કાચો બન્નેને વાટી નાગરવેલના પાન પર પાણી મેળવી લેપ કરવો. તેવાં ૪ પાન પર લેપ કરવો. પછી વાળાવાળી જગાએ ઉપરાઉપર ચાર પાન ગોઠવી પાટો બાંધવો. ત્રણ દિવસે પાટો છોડવો. (૨) સાલખારને મધમાં મેળવી વાળાપર લેપ કરવો.

૮. સંગ્રહણી—(મરડો)—હાંગ, જીરુ, સીંધાણુ, તે સર્વ સરખે વજન લઈ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ તોલો ૦ અને ગાયનું દહીં શેર ૦ લઈ તેને હાથેથી ભાગી નાખી તેમાં ચૂર્ણ મેળવી પાવું. જેથી સંગ્રહણી, અતિસાર ને વાયુનો નાશ કરે છે.

૯. દાદર—રાજ, ટંકણખાર, ગંધક, એ બધા સરખે ભાગે વાટી તેને લીંબુના રસ સાથે મેળવી દાદર પર લેપ કરવો, અથવા એસેટીક ઍસીડ સળીયા વતી દાદર પર લગાવવું જેથી જીનામાં જીની દાદર બળી જાય છે.

૧૦. વાળનારાક સ્પર્શથી પાણી—બેરીઅમ સલ્ફાઇડ તોલા ૨૫, ઉનું ખજખજનું પાણી તોલા ૫૦. તે પાણી ચીનાઇ માટીની બાટલીમાં નાખી તે પછી બેરીઅમ સલ્ફાઇડ નાખી બાટલીને મજબુત છુય લગાવવું. તે દર્દી પછી જ જગાએ વાળ ઓછા કરવા હોય ત્યાં પાંચ સાત

ડીપાં નાખી આંગળી વતી ચોળવું. તેથી શીઘ્ર વળશે. ત્યાર પછી પાણીથી ઘોષ નાંખવું જેથી તે જગ્યાના વાળ નીકળી જશે. આ સોલ્યુશનનું પોતું વીંછીના કપ પર લગાવવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે તેમજ દોરને ખરીમાં પડેલ જીવડાંઓ પર ઉપરનું સોલ્યુશન રેડવાથી જીવડાં નીકળી જાય છે.

૧૧. કોલેરાનો ઉપાય—સાતો મર્યાનો લુકો તોલો ૦, કાળાં મરીનો લુકો તોલો ૧, લાંડીપીપરનો લુકો તોલો ૧, સુંકનો લુકો તોલો ૧, અશીષુ તોલો ૧, આ બધાંને આડના રસમાં અથવા તુલસીના રસમાં ઘુટી મગ મગ જેવડી ગોળાઓ કરવી. તે દર બધે કલાકે એકેક ગોળી ઝાડા ઉતરી બંધ થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી.

વિનોદ સાથે વિવેક બક્ષનારી વાતો

અથવા

ઉદાસી રોગનો અંત લાવનાર અકસીર ઇલાજ.

(લેખક:—પૂર્ણચંદ્ર સેના).

વાર્તા પહેલી—

એક દિવસ શાહજહાં બાદશાહે પોતાના નામાંકિત મુસાદબ અલીમરદાનખાને પૂછ્યું કે—
“લોકો એમ કહે છે કે તમારા ઘરની અંદર પારસમણિ છે, શું એ સત્ય છે ?”

અલીમરદાનખાને અરજ કરી કે—“ સત્ય છે, હું કાલે સવારે તે મણિ: હજુરની નજરે કરીશ. ”

ખીજે દિવસ પોતાના દીવાનને હજુરમાં લઈ આવ્યો અને જહાંપનાહને અરજ કરી કે—
“ મેકનામવર ! મારા ઘરમાં આ પારસમણિ છે કે ને મારી ધારેલી ધારણાને અવશ્ય ફત્તેહજી આપે છે. ”

આ પ્રમાણે બોલવું સાંભળી શહેનશાહ અત્યંત ચમત્કારને વશ થયો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાપ્તો છે કે જેના ઘરની અંદર સારો તારીફ લાપક મહેનતી અને અકસ સાથે ફતેહમંદીનું પરિણામ ચોક્કસપણે ધ્યાનમાં લઈ કામ હાથ ધરી આખર ફતેહનેજ જેટનાર કામદાર અથવા શુભાસ્તો, સ્ત્રી, નોકર કે દોસ્ત હોય તો તેજ સાથે પારસમણિ ગણાય; કેમકે તે પારસમણિની પેડેજ ધારેલી ધારણાને સફળ કરી અનહદ આનંદ આપે છે. દુનિયાની અંદર બીજી બધી ચીજો સસ્તી છે; પરંતુ તેવા પુરુષોનીજ ખોટ છે. જે ભાગ્યશાળીને તેવા નરની ભેટ યદ્ય હશે તેને આનંદ આનંદજ નજર અગાડી રખતો હશે !

વાર્તા બીજી—

એક દિવસ શાહજહાં બાદશાહે મુનવ્વરખાને પૂછ્યું કે—“ તમે મારાથી કેટલા મોટા છો ?”

મુનવ્વરખાને આ ગંભીર સવાલ માટે તુરતજ ખ્યાલ કરી લઈ અરજ કરી કે “પ્રહાવિંદ ! ખતકના ખાવિંદ પ્રહાતાલાએ આ ખાતેજદને આપ હજુરની બંદગીને માટે ત્રણ વર્ષ પહેલાં પેદા કર્યો હતો !”

બાદશાહ આ જવાબથી ધક્કોળ પ્રસી થયો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાપ્તો છે કે—મુનવ્વરખાનું માન બ્રટ કરાવવા હરીફ સરદારોની ખટ-પટ ભર્યું કાવતરું પાર પડવું તેના જવાબમાંજ સમાપ્ત્યું હતું

સ્પષ્ટ સમન્વય કે મુનવ્વરમાં બાદશાહથી ત્રણ વર્ષ મોટા હતો. તો પંચુ જે તેણે ‘હું’ આપથી મોટા હું’ એમ કહ્યું હત તો બાદશાહના મનપર એ વાક્ય ખટકત કે મારાથી આ મોટો એમ સભા વચ્ચે જાહેર કરે છે ! મારાથી મોટો તો ફક્ત ખુદજ છે. આવો અવગો મતઙ્ગ આગળ આવતાં તેનું અપમાન થાત, હરીશનું ધાર્યું પાર પડત અને લોકોમાં હોંસી થાત. પરંતુ તેણે પ્રશ્નનો ઉત્તર એવી ખુશીથી આપ્યો કે પોતાનો મતઙ્ગ સચવાયો, શહેનશાહને ખુશીને તામે ક્યો અને દુશ્મનોને નિરાશા આપી. જવાબમાં ખુશી એ છે કે—“આપ એવા મોટા છો કે પરમેશ્વરે પણ આપની હજૂરીમાં બંદગી કરવા માટે મને ત્રણ વર્ષ પહેલાં આ દુનિયામાં મોકલી આપ્યો કે આપના પધારવા પછી હું બનતી બંદગીનાં સાધનો હાજર કરી હજૂરને આનંદ આપી શકું. અહા ! પરમેશ્વર પણ આપના માટે કેટલી કાળજી રાખે છે !” આ જવાબથી બાદશાહને પોતાના સવાલનો ખુલાસો પૂરેપૂરો મળ્યો અને તે પણ એવા પ્રકારે મળ્યો કે પોતાની વડાધ ઇજ્જત આદિથી વિશ્વ નહિ. કદાચ એ એવો જવાબ આપત કે હું આપથી ત્રણ વર્ષ મોટો હું, તો વખતે બાદશાહ નાખુશ થઈ જત અને બધા દરબારી પણ તેને એવદ્ય માનત. પરંતુ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે દરેક મનુષ્યે પોતાનો અને સહામનો માન મરતબાનો માન પૂર્વક પૂરો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે જેથી બધા લોકો ખુશ થાય અને તેની લાયકાત તથા સમજદારીની તારીફ કરવાની ફરજ પડે; માટે જ જરૂર છે કે દરેક વખતે જવાબ આપવામાં કે વાત પૂછવામાં સહામની શાન ઇજ્જત વગેરેને લગતી વાત કરી જરા પણ બે અદબી ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી.

વાર્તા ત્રીજી.—

એક દિવસ શાહજહાં બાદશાહ આગળ એક શાહજહે એ ચરજ કરી કે—“માહુદાખાં છર કાગળો ઉપર વગર દેખેજ શેરા કરી આપે છે, જેથી હજરતને ખબર નુકસાન તું હશે.”

બાદશાહે કહ્યું—“ઠીક છે, હું એ માટે તપાસ કરીશ; પરંતુ તમે તે કાળજીમાં રહો કે તાથી યતી બૂઝ પકડી મને માહેત કરો. તપાસ યતાં બૂઝ જણાય તો મારો ધર્મ છે કે કસુરાનને નસીહત અવસ્ય આપવી. નહિ કે કાચા કાનના રહી એચુન્દેગારને પણ તંગ કરવો.”

તે પછી શાહજહાંએ તુરતજ એક તુમાર તૈયાર કરી તેમાં ફિરસ્તાઓના નામથી એક પગાર સંબંધીતો ખુલાસો માગ્યો. સાદ્દાખાની પાસે તે લઈ જઈ તેમાં સહી કરવાનું કહેતાંજ તુરત વજરે શેરા કરી આપ્યો કે—“પગાર આશમાન પર એટલે કે ફિરસ્તાઓનો પગાર આ જહાંપનાહની તિજોરીમાંથી નહિ મળશે; પણ આશમાનના રાજાની તિજોરીમાંથી મેળવી લેવો.”

સહી યતાંજ શાહજહે શેરા વાંચ્યા વિનાજ શહેનશાહની આગળ જઈ કહેવા લાગ્યો—“ફિરસ્તાલખ ! આ લખાણની નીચે આંખો મીંચી પગાર મળવાનો શેરા કરી આપ્યો છે હવે તિજોરીમાંથી નાણાં જવાથી હજૂરને નુકસાન થશે કે નહિ ?”

બાદશાહે કહ્યું—“વજરની અકલમાં અને તમારી અકલમાં કેટલો તફાવત છે તે તમેજ આંખ ખોલી જરા તપાસો એટલે મારે ઇન્સાર માટે વચમાં પડવાની જરૂર રહેશે નહિ.”

હકમ પ્રમાણે શાહજહાંએ વજરના દરકત વાંચી જોયા તો તેમાં સાદ જવાબ હતો; પરંતુ પોતે તે તરફ ધ્યાન આપ્યુંજ ન હતું જેથી વજરની ગદલત પકડતાં પોતાની ગદલતીએ હાજરી આપી. આથી પોતે ઘણાજ શરમાઈો બની નીચું નીકાળવા લાગ્યો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે મનુષ્યને ચોખ્ખ છે કે નો કામ કરવું તે સમજી બુઝને

ધીરજની સાથે કરવું. ઉતાવળીઆ બનવાથી એક તો કામની ખરાબી થાય છે અને બીજું પોતાથી થયેલી ભૂલ માટે પાછળથી પસ્તાઈ હાસ્યને પાત્ર થવું પડે છે. પરમેશ્વરે માનવને આંખ, કાન, અક્ષય અને હોશ એ મારેજ આપેલ છે કે તેને કોઈ પણ કામ જોયા, સાંભળ્યા, તપાસ્યા અને ઉઠા ઉતરી વાતનો હોલ કર્યા વિના વાતનું પરિણામ જાહેરમાં ન લાવવું. જે જે વાત જોયા તપાસ્યા વિનાની હોય તે તે માટે સમજી વિચારી તેના પરિણામ પર સ્વાર થવું જોઈએ.

વાર્તા ચોથી.—

કોઈ શહેરમાં એક શાહુકારે સંખ્યાબંધ સોના મહેરો એક વાણિયાને ત્યાં અનામત (ધાપણ) તરીકે રાખી પોતે પોતાના વતન બહુ ગયો હતો. બ્યારે તે પાછો ત્યાં આવ્યો અને તે વાણિયા પાસેથી પોતાની અનામત પાછી માગી કે તેણે એ જવાબ જાહેર કર્યો કે—“એક વખત એવી હવા ચાલી હતી કે તે મહેરોના કોલસાજ બની ગયા છે. હવે તે ટોપસો ભરી લઈ જાઓ.”

શાહુકાર પોતાના મનમાં સારી પેઠે સમજી ગયો કે મારા કોઈ સાક્ષી કે કશા પુરાવા ન હોવાથી આની બદલાવત યદ્ય તત્તાં મારો માલ હજમ કરી ગયો. ખેર હવે કોઈ હિકમતથી તે મહેરો હાય આવશે, કંઈ લઘ્યે કે ગડબડ કરી ગભરાયે હાય આવનાર નથી. એમ વિચારી તે જરા પણ દિલગિરી કે ધતરાજી ન દેખાડતાં પોતાને ઘેર ગયો અને તે વાણિયાની સાથે ખુશી ખુશાલીનો નાતો રાખ્યો.

ઘેર ગયા બાદ તેણે એ તદખીર રચી કે તે વાણિયાની શિક્ષા જેવીજ આગેહુળ એક મીઠુની ભૂતિ બનાવી તે વાણિયાના જેવાંજ કપડાં વગેરે પહેરાવી તૈયાર રાખી. તે પછી બે વાંદ-શનાં બચ્ચાંને પકડી મંગાવી તેમને એવીજ તાલીમ આપી કે, તે બેઉ પેલા વાણિયાની ભૂતિને પોતાના પિતાની પેઠે પ્યાર ખતાવ્યા કરે.

કંઈક સમય વીત્યા બાદ તે શાહુકારે કંઈ તહેવાર કે ટાણાને બહાને તે વાણિયાને પોતાના બે બેટાઓ સહિત જમવા આવવાનું નોતરું આપ્યું. જેથી તેનું મન જાળવવા તે બન્ને પુત્રો સહિત શાહુકારને ત્યાં જમવા ગયો.

વાતચીત વગેરે રમ્મત ગમ્મત કરતાં કરતાં ઘરમાં રહેલી ખુબી ભરી ચીજો દેખાડવાને બહાને તે બેઉ પુત્રોને પેલા શાહુકારે એવા તો છુપાવી દીધા કે જેનો પોતાના સિવાય કોઇ પણ મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારે પત્તા મેળવીજ ન શકે. તેમ કર્યા પછી પાછો વાણિયા પાસે દિલગિર થઈ આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે “હમણું એવી તો ખરાબ હવા ચાલી કે જેથી તમારા બેઉ બેટા વાંદર બની ગયા ! જો એ વાતનો વિશ્વાસ ન આવતો હોય તો હું તેમને અહીં લાવું ન તમે જોઈ ખાતરી કરો.” એમ કહી તે બેઉ વાંદર કે જેમને પ્રથમથી તાલીમ દઈ તૈયાર કર્યાં હતાં તે-મને લાવી દાનજર કર્યાં તો તે વાંદર પોતાની રમવાની શિક્ષણ નજરે પડતાં પુત્ર પિતાના પ્યારની ગમ્મત કરવા લાગ્યાં.

આ જોઇ વાણિયે ધાંધલ મચાવ્યું—“આ કંઈ કાવતરું છે. ખસ મારા બેઉ બેટા લાવો.” ધાંધલ મચતાં લોકો એકઠાં થયાં અને બન્નેની તકરારથી વાકેફ થઈ વાંદરાઓની રીતિ નિહાળી કહેવા લાગ્યા કે—“બાહ ! કહે ન કહે; પણ આ બેઉ વાંદર તારાજ દીકરા હોય એમ તો પ્રતીતિ આપે છે. અને એઓની શિક્ષા ફરી ગઈ છે, પણ અક્ષય ફરી ગયેલી ન હોવાથી એઓ તને સારી રીતે ઓળખવાને લીધેજ લાડ કરી પુત્રની પેઠે આનંદ આપે છે.”

વાણિયો બોલ્યો—“અરે ! શું બધાં દિવાનાં છો કે શું ? વળી ક્યાં હવા ચાલવાથી માણસનાં વાંદર તે યદ્ય જતાં હશે ? કોઈ વખત ક્યાં સાંભળ્યું કે, જોયું પણ છે ? !”

એ સાંભળી શાહુકાર બોલ્યો કે “ભાઈ ! જેમ વા વાવાથી મ્હોરોના કોયલા યદ્ય ગયા હતા, તેમ વા વાવાથી માણસનાં વાંદર યદ્ય ગયાં છે !”

આવું બોલવું સાંભળતાંજ વાણિયો સમજી ગયો કે,—“હાલનાંજ કયાં હોયે વાંચ્યાં, છે. જો હવે પચાવેલી મ્હોરો પાછી નહિ આવું તો મારા બે દીકરા પણ પાછા મળશેજ નહિ માટે દુવ-માંથી છૂટયા વિના છૂટકોજ નથી.” વગેરે વિચારી બોલ્યો કે “કોલસાની તો શરી મ્હોર યદ્ય જાય છે.” એ સાંભળી શાહુકારે કહ્યું કે—“ત્યારે વાંદરાનાં માણસ બની જાય છે.” આ મુજબ યવાથી વાણિયે મ્હોરો પાછી આપી એટલે શાહુકારે બેટા પણ પાછા આપી પરસ્પરના પોતાની મેળેજ કેસલો કરી લીધા.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે જ્યારે કોઈ મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે આદમીએ મન-રાયા વગર હિમ્મત સાથે મુશીબતને દૂર હઠાવવા, જોઈએ તેવીજ યુક્તિ શોધી હઠાડવી કે જ્યો સહેલાઈ વડે મુશ્કેલી દૂર થાય.

વાર્તા પાંચમી.—

એક સમય એક શાક ભાજી વેચનારે અને કુંભારે પોતપોતાનો વેચવા લાયક માલ લાવવા શિહારો ઉઠી ખરીદ કરી તેની ઉપર એક બાળુએ શાક ભાજી લાદી દીધી અને ખીજ બાળુએ માટીનાં મુંદર નમુનેદાર વાસણો ભરી લાદી લીધાં. તથા તેઓએ માલ વેચવા મુસાશરી લખાવી. રસ્તામાં ઉઠી પોતાની ગરદન લખાવી શાકભાજીમાંથી કંઈક ખોરાક મેળવવા જતો હતો. તે જોઈ કુંભારે મૂકલાઈ કહેવા લાગ્યો “ભાઈ ! આમ રળવાનું યાય છે કે રડવાનું ?”

ખમારે જવાબ આપ્યો—“ભાઈ ! ખીજનું નુકસાન થતું જોઈ મક્કલાવાની જરૂર નથી. એ તો ઉઠી છે, આ બાળુ ગરદન લખાવે છે, પરંતુ પડખું કંઈ બાળુ લખાવશે, એની કોને ખબર છે ? !”

આવી રીતે મનજ લખાવતા ધારેલે મુકામે જઈ પહોચતાં ઉઠી એકાચો અને અસબાબ ઉતારી લીધા પહેલાંજ યાકના કંટાળાથી જે બાળુએ માટીનાં વાસણો બાંધ્યાં હતાં તે બાળુને પાસેજ આજોડવાનું મન કરી પડખું દબાવ્યું. ત્યાં તો વાસણનો યથો ભૂકો કે કુંભાર પોક મેલી રડવા લાગ્યો. કેમકે ખમારને માલ તો જોડના ખાવા છતાં પણ ખોટ પૂરી પડી શકે તેટલો બચવા પામ્યો હતો; પણ જોડના તો કશું બચવા પામ્યું નહિ જ્યો રોતો રોતો પોતાના હસ-વાને ધિક્કારવા લાગ્યો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે—ખીજને થતું નુકસાન જોઈ કદી રાજ થવું નહીં. શી ખબર કે એના કરતાં પણ વધારે આપણનેજ વધારે નુકસાન થાય તો કોણ જાણે !

ધન્વન્તરિ માસિકનાં ગ્રાહકોને ખાસ લાભ.

દ્રક્ત બે રૂપિયાના લવાજમમાં રાંધણ અડતાલીશ પૃથ્વું કિલોમ લખાણોવાળું મેટર દરમાસે આવતું હોય તેવું માસિક ગ્રન્થાતમાં દ્રક્ત એકલું ધન્વન્તરિનું છે એવું અમારું માનવું છે. આ ઉપરાંત દર વર્ષે અમે ધન્વન્તરિમાંજ આળીશ પચાસ પાનાં જેટલું લખાણ વધારે આપીએ છીએ. આ વર્ષે અમારાં ગ્રાહકોને જુદી જાતના અને વધારે સારા લાભ આપવાની ગોઠવણ કરી ચક્રા છીએ અને તે આ પ્રમાણે છે. સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પહેલે

લખેલાં અગર પ્રકટ કરેલાં નીચેનાં પુસ્તકો શ્રી ધન્યન્તરિનાં ગ્રાંહકોને વિની મૂલ્યે પ્રક્ટ પેકીંગ અને પોસ્ટેજ ખર્ચ લખેને મોકલવાં:—

૧. સૂક્તિ સુધા. કર્તા મગેશ રામકૃષ્ણ તૈલંગ. ૫૪ ૬૨.

૨. સંટોક ગોપાલ લહરી. સંસ્કૃત શ્લોક અને સંસ્કૃત ટીકા સહીત. કર્તા અચ્યુત મોહક. મૂળ કિંમત ૦-૧૨-૦. ૫૪ ૮૪.

૩. શ્રીમચ્છંકરાચાર્ય વિરચિતાં આનંદ લહરી. મૂળ સંસ્કૃત શ્લોક અને ટીકાસાથે. ૫૪ ૧૮.

૪. વૈદિક દિનચર્યા. કર્તા આયુર્વેદ મહેપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. મૂળ કિંમત ૦-૪-૦. ૫૪ ૮૮. આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી છે. પ્રાતઃકાલમાં ઉઠ્યો પછીથી તે રાત્રે સુતી સુધી કેવી કેવી રીતે વર્તવું તેનું શાસ્ત્રાધારે નિરૂપણ આ પુસ્તકમાં કરેલું છે, અને શાસ્ત્રની તેવી દરેક આગા સાથે વેદકતો કેટલો ગાઢ સંબંધ છે તે વિશે સાફ વિવરણ શાસ્ત્રીપદેએ કરેલું છે. વળી આ પુસ્તકમાં પવિત્ર નદીઓનું અને યાત્રાનાં સ્થળોનું પણ વર્ણન કરેલું છે.

૫. હાલનો વીર્ય નાશ અને તેના ઉપાય. કર્તા આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. કિંમત ૦-૪-૦. ૫૪ ૭૭. આ યોગી લાલના વિદ્યાર્થીઓ અને જીવાનીઆઓને ઘણાં ઉપયોગી છે.

૬. વ્લેગેટીં ચર્ચવાના ઉપાય. કર્તા આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. કિંમત ૦-૪-૦. ૫૪ ૫૨. આ રોગથી હળવે મનુષ્યોને આપણા દેશમાં નાશ થાય છે. એ વ્યાધિ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આયુર્વેદને આધારે બહુ સારી રીતે આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે.

ઉપરનાં ૭ પુસ્તકોમાંથી પેઢેલાં ત્રણ પુસ્તકો સંસ્કૃત ભાષામાં લખેલાં હોવાથી સંસ્કૃત ભાષામાં સાફ જ્ઞાન ધરાવનારને જ તે ઉપયોગી છે. વળી તે પુસ્તકોની નકલો પણ અમીરી પાસે પ્રમાણમાં થોડી છે. તેથી જે લોકોનાં લવાજમો બેઠાં વસુલ થઈ ગયાં હશે અને જેઓ તે કંઈ પુસ્તકો મેળવવા સંબંધી પોતાની ઇચ્છા જણાવી તેજ વખતે પોસ્ટેજ અને પેકીંગ ખર્ચનો દોઢ આનો મોકલશે તેમને જ તે પુસ્તકો પહોંચશે ત્યાં સુધી મોકલવામાં આવશે. બેઠાં ત્રણ પુસ્તકો જુજરાતી ભાષામાં લખેલાં છે અને વેદક વિષયને ખાસ લગતાં છે અને તેથી ધન્યન્તરિનાં સર્વ ગ્રાંહકોને તે રૂચિર અને જ્ઞાનપ્રદ યદ્ય પડે તેવાં છે. આ ત્રણ પુસ્તકો પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જેઓનાં લવાજમ વસુલ આવી ગયાં હશે અને જેઓ પોસ્ટેજ અને પેકીંગ ખર્ચનો દોઢ આનો મોકલી ટપાલ મારફત તે પુસ્તકો મેળવવાની પોતાની ઇચ્છા અમને લખી જણાવશે તેમને જ મોકલવામાં આવશે.

ઉપર લખેલાં પુસ્તકોને લાભ લેવાની જમને ઇચ્છા હોય તે સજ્જનોએ જો ચાલું વર્ષનું ધન્યન્તરિનું લવાજમ હજી સુધી ન મોકલ્યું હોય તો તુરત મોકલી આપવું.

અમને જણાવવાને ઘણાજ આનંદ યાય છે કે ઉપરનાં સર્વ પુસ્તકો સ્વર્ગસ્થ આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેની માલકીનાં હતાં. શાસ્ત્રી પદેના મરણ પછી તેમના આત્માને શાંતિ આપવા અને તેમનું સ્મરણ કાયમ રાખવા તેમના ભાઈ શ્રીયુત રામકૃષ્ણ દાજી જોશી પદેએ ઉપર લખેલાં બધાં પુસ્તકો અમારા તરફ મોકલી આપ્યાં છે. કારણ કે સદ્ગત શાસ્ત્રી પદે સાથે અમારો (ધન્યન્તરિના તંત્રીને) ગાઢ મિત્રતાનો સંબંધ હતો. સ્વર્ગસ્થ આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેનું નામ વેદકતો શોખ ધરાવનાર કોઈ પણ મનુષ્યથી બાંહેધ અર્જવ્યું હશે. સમિત કાળમાં દેશી-આયુર્વેદિક આપણે શાસ્ત્રની પડતી હાલત જોઈ તેમના મનને બારે ખેદ થતો હતો. અને આયુર્વેદની ઉત્તિ કેવી રીતે કરવી એ સંબંધીના વિચારમાં તેમનું મન રાત્રિ દિવસ સંલગ્ન રહેતું હતું. આયુર્વેદ વિદ્યાનું બારે પરિશ્રમ લેઈ તેમણે બહોળું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું હતું. તેના

ઉપયોગ તેમણે જો પોતાનો સ્વાર્થ સાધવામાં કર્યો હોત તો તેઓએ હજારો રૂપૈયા મેળવ્યા હોત. કારણ મુંબઈ જેવા શહેરમાં અને ખંદાર ગામોમાં પણ તેમની કીર્તિ સારી હતી. તેમના કરતાં યોડું ગાન ધરાવનારાઓએ સાહસ ઉઠાવી હજારો રૂપૈયા મેળવ્યા છે, છતાં શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેએ હજારો રૂપૈયાની પુંછના બદલામાં પોતાનું અમર નામ અને કીર્તિ મુકેલાં છે એમ કહીએ તો ચાહે. આયુર્વેદની ઉત્પત્તિ કરવા માટે તેમણે મહાભારત કાર્ય શિરપર લીધું હતું અને તેજ કાર્ય માટે પ્રવાસ કરતાં એક પવિત્ર ક્ષેત્રમાં પોતાની જીંદગીનો અંત આવ્યો હતો. શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેએ ભારે પરિશ્રમ અને અડચણો પસાર કરી વૈદક સંમેલન (વૈદક કોંગ્રેસ) ની શરૂઆત કરી હતી અને પ્રથમ સંમેલન નાશીકમાં અને બીજું પનવેલમાં ભરાયું હતું. જો કે શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેનો અમર આત્મા સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરી આ દુનીઆમાંથી ચાલી ગયો છે તોપણ તેઓશ્રીના પવિત્ર હસ્તે વાવેલા વૈદક સંમેલન રૂપી કલ્પવૃક્ષનો નાશ થયો નથી. તે વૃક્ષે પોતાનાં મૂળો ભારત ભૂમિમાં ઉડાં નાંખેલાં છે, અને હજુ પણ તે વધારે ઉડાં નખાતાં જાય છે. આ વૃક્ષનું સંરક્ષણ કરવા, તેને ઉછેરવા, અને બળવાન તથા ફળદ્રુપ બનાવવા દેશના હિતેચ્છુ હજારો વૈદ્યાને અને મહાન પુરોષો ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. હજુ એ બળવાન વૃક્ષની વય ચારજ વર્ષની છે, પરંતુ “પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાંથી જણાય” તે પ્રમાણે તેનું બળ શ્રી રામચંદ્રના પુત્ર લવ-કુશ જેવું જણાય છે. અને નામદાર બીરીશ સરકારના વાવરા નીચે એ વૃક્ષનાં ડાળાં પાંખડાં નિર્ભય રીતે ફેલાતાં જાય છે. અને આશા છે કે તેનાં અમર દુકોનો સ્વાદ પ્રજા વર્ગે જલદી લઈ શકશે. આથી શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેનું નામ જળવાઈ રહેશે.

શ્રીયુત શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે ધર્મિક ઉત્સાહી અને આરંભેલું કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં દલામહી મુશ્કેલી હતી.

અનુભવેલ ઉપચાર.

(આયુર્વેદ ઉપાસક શાન્તિકાન્ત વિઠ્ઠલાની બાલંભા).

યકૃત પ્લીહાદરારિ લોહ—મુવર્ણ ભરમ ૦૧ તોલો, રોષ્યભરમ ૦૧ તોલો, તામ્રભરમ ૦૧ તોલો, બંગભરમ ૦૧ તોલો, અષ્ટકભરમ ૦૧ તોલો, સુવર્ણ માક્ષિકભરમ ૦૧ તોલો, લોહભરમ ૧૧૧ તોલો, સર્વ એકત્ર કરી આઠ, નરગંડી, બિલ્વપત્ર સર્વેના રસની ભાવના ત્રણ ત્રણ આપવી, કંડુના કવાયની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી, માત્રા રતી બે. અનુપાન—પર્પટ કવાય. પ્લીહા, યકૃત, કાસ, શ્વાસ, વિસમજનવર, રોષ્ય, કમલો, પાંડ, અરોચક મટે (પ્લીહા યકૃતમાં ધણોજ શાયદો આપે છે).

સારસ્વત ધૃત—બ્રાહ્મી (બ્રહ્મદંડી) પંચાંગનો રસ ૨૨૮ તોલા, ધૃત ૬૪ તોલા, ગાયનું દુધ ૬૪ તોલા, હલદી, માલતી, ઉપમેટ, નરોત્તર, અને હરડે, એ સર્વ આઠ આઠ તોલા; પીપળી, વાવડીંગ, સીધવ, સાકર, વચ એ સર્વે બે બે તોલા. મંદાગ્નિમાં ધૃત સિદ્ધ કરવું. માત્રા તોલો ૦૧. ગાયના દુધમાં ૧૫ દીવસ સેવનથી વાગ્વિશુદ્ધિ થાય છે, બાપીસ દીવસ સેવન કરવાથી ક્રીતર કંઠ થાય છે, માસ એક સેવન કરવાથી ધણીજ શુદ્ધિ વધે છે. તે સિવાય કુદ, અર્ચ, ગુદમ, કાસ, પ્રમેહ, ધાતુત્રાવ મટે છે, શરીર કાન્તિદાર થાય છે, અને સ્વર ધણોજ સારો થાય છે.

આરોગ્ય એજ ખરું સુખ.

(આયુર્વેદ ઉપાસક શાન્તિકાન્ત વિ. ઉધ્યાની બાલંબા.)

રા. સ. માન્યવર વિદ્વદ્વર ચિકિત્સક ચૂડામણિ “ધન્વન્તરિ” ના અધિપતિ સાહેબની સેવામાં. કાર્યાલય વિસનગર.

વિનંતિ કે આપના સુપ્રસિદ્ધ લોકપ્રિય માસિકમાં સર્વ હિતાયે નીચેની હકીકત જાહેર કરશોજી. વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યો દેશનના ગણામાં કસાઇ શરીર સંસ્કૃત્ય માટે ખેદકાર રહે છે. શરીરની સંભાળ નહિ રાખવાથી અંતે રોગના ભોગ યદ્ય પધારીવશ થાય છે ત્યારે વૈદ્ય, ડોક્ટરો કે હકીમોની વીઝિટી ઉપરાઉપર થાય છે, દવાના રગડા પીવા પડે છે, પૈસાનો વ્યય થાય છે, અને દરદ ભયંકર સ્વરૂપ પડે છે. કદાચ વૈદ્ય જે વખતે સ્ટ્રોગ દવા આપી રોગને દાખી દે છે તે વખતે રોગ શાન્ત થાય છે; પરંતુ ધીમે ધીમે આખરે તંદુરસ્તીને નુકસાન પહોંચે છે, દરદીને હાડ મારી વેઠવી પડે છે અને વૈદ્યને ગભરામણ થાય છે. તે કરતાં પ્રથમથીજ આરોગ્યતાના નિયમો જાણીવવામાં આવે તો રોગ ભયંકર સ્વરૂપ પડે નહિ અને શરીર તરફ ખેદકારી રહે નહિ. દવાઓના રગડા પીવા કરતાં કુદરતી ઉપચારથી સારો ફાયદો થાય છે. જનસમાજના મુખ્યાર્યે કુદરતી ઉપચારની સંસ્થા અમદાવાદમાં ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી. એ ખોલી છે. ત્યાં કુદરતી ઉપચારથીજ રોગો મટાડે છે અને તે સંસ્થાનું નામ “નવજીવનાલય” છે. અંગ્રેજ ઠવિ ડ્રાઇડન કહે છે કે—

“Better to hunt in the fields for health unbought, than fee the doctor for a nauseous draught.”

“વાંતિજનક રગડા ગળામાં રેડવાને માટે ડોક્ટરને શી આપવા કરતાં ખેતરોમાં ફરી પૈસા ખર્ચ્યા વિના તંદુરસ્તી મેળવવી એ શ્રેષ્ઠ છે.”

માટે રોગથી બચવા દરેક માણસોએ શુદ્ધ હવા, સાવિત્ર ખોરાક, શુદ્ધ પાણી, વ્યાયામ વગેરે સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ વિધિના નિયમોનું પાલન કરવું ઘણુંજ આવશ્યક છે. મનુષ્ય ત્રાત્ર સુખની ઇચ્છા કરે છે. બધે તત્ત્વવેત્તા કે જંગલી હોય પરંતુ દરેક સુખની આશા કરે છે. બધા સુખનો આધાર શરીર સુખ ઉપર છે. શરીર નિરોગી ન હોય ત્યાં સુધી સુંદર વસ્ત્રો, સુગંધી પદાર્થો, ઉત્તમ ભોજનો, ખાગ બગીચા, મહેલો વગેરે વૈભવોની વસ્તુઓ કંબરૂપ થાય છે, માટે દરેકે શરીર તંદુરસ્ત રાખવા સતત પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

અનુભવવા યોગ્ય ઉપચારો.

(લેખક:—શંકરલાલ મગનલાલ બાસ. સુ. નાંશલ.)

૧. કોડનો ઇલાજ—

મેઢીઆવળી છાલને ચોખાના ઘોવરામણ સાથે ધસી તે ધસારો દિવસ ૨૧ સુધી લેપ કરે, તો સાત વર્ષનો કોડ મટી જાય.

૨. પ્રમેહનો ઇલાજ—

પા રૂપિયાભાર વડના દુધમાં તેલલીંજ સાકર મેળવી તે ચાટવું, ત્યાર બાદ ૧ શેર તાંબુ કંધ પીવું, આ પ્રમાણે સાત દિવસ કરવાથી પ્રમેહને ફાયદો પડશે.

૩. પતનો ઇલાજ—

ગધેડાનો ચેસાખ દરરોજ સંવારે રૂ. ૧ ભાર ખીવાથી દિ. ૨૦ ની અંદર સારો ફાયદો થશે. (અજમાવેલો અકસીર છે.)

૪. ખરજવાનો અકસીર ઇલાજ—

અષ્ટીણુ પાવલીભાર લઈ વાટીને રૂની અંદર ઘાલવું, પછી ખરજવાવાળા જગાએ હાથવડે ખણી લોહી કઢાવું, ને ત્યારે ખાદ તે પર રૂ. ૧ ભાર ખાંડ ભેંભરાંવંધી; પછી અંદરના ખરજવાનાં જંતુઓ ઉપર આવશે માટે પાંચ મિનિટ પછી તરતજ રૂનું પોલ પાણી વડે પલાળી તે ખરજવાપર મુકી પાટો ખાંધી દેવો; તે જ્યારે ખરજવું મટી જાય ત્યારેજ છોડેવો. (ઈલાજ અકસીર ને અજમાવેલો ખાત્રીવાળો છે.)

૫. દાદરના ઇલાજ—

૧. બકરાની નળાં ખાળી રાખે કરી ચેપિડવાંથી કોંડ, ચાંદી, ભગદર, દાદર અને હાંડ બાં ગદર જેવા રોગો મટે છે.

૨. ૧૦ શેરે પુંવાડ, ૧૦ શેરે માલવણી ખાંખેલી, ૧૦ શેરે હળદર અને ૧ પૈસાભર કળીનો એ સર્વેને ખાંડી ગાયના મૂત્ર સાથે મેળવી ચોપડવાંથી દાદરે મટી જશે.

૩. માથું દુખતું હોયે તેના ઇલાજ—

૧. બે રૂપિયાભાર નવસારને પાણીમાં પલાળી તેમાં લૂગડું બોળાં પોતું કરી કંપોળપર મુકે વાથી સાફ થશે.

૨. જુના પરદેશી એરડાનું મૂળ ઘસી ચોપડવાથી દીક થશે.

૩. કાળા ધંતૂરાનાં મૂળને ખાળી ઘૂણી કરી તેનો નાસ લેવરાવવાથી માથું ચઢેલું ઉતરે છે.

૪. નવચાંક અજબો, નવચાંક લસણ ને ૧ શેર ઘઉંનો લોટ લેવો. અજબો તથા લસણને ઝીણું વાટી લોટ સાથે મેળવી તેમાં પાણી નાંખી કણક આંધીને રોટલી વણવી. તેને ચૂકા પર તવીમાં નાંખી એરડીયાંનું પોતું દઈ ચઢાવવી. પછી માથા પર એક એરડાનું પોતું મુકી તેપર રોટલી મુકી પાટો ખાંધવાથી માથું ચઢેલું ઉતરી જશે.

૭. ખસના ઇલાજ—

૧. ચિતરાનાં મૂળાં ૧૦ શેર ૧૦ લાવી તેને ઝીણું કાંપવાં, પછી તેને તલનાં તેલ શે. ૧૦ માં પલાળી રાખી ત્રણ દિવસ તડકે સૂકવવાં, પછી એક તપેદ્રામાં પાણી શેર પાંચના આશરે ઉતું મુકી તે અંદર કકડા નાંખી પાણી ઉકાળવું. ઉકળતાં તેમાં રૂ. ૧૦ ભાર ગધક ને રૂ. ૧૦ ભાર મોરચુ નાંખી ઉકાળવું. ઉકળી રહ્યા પછી ઠંડુ પાડી તે ઉપરની ખાઝેલી તર ખસ પર ચોપડી ૧ દિવસ તડકે ફરવું, ને પછી સાંજે છાણ ઘસીને ન્હાવું. એ પ્રમાણે ફક્ત એક ક્રમે વખત કરવાથી ખસ મટી જશે.

૨. ગધક, મોરચુ, પારો, આંખળાં ને સિંદૂર એ સર્વે જરૂર જરૂર લઈ વાટી ગોંધના ધી સાથે મેળવી દરદ પર ચોપડે તો ખસ જાય.

૮. દાંત વિકારના ઇલાજ—

૧. કપાસના દાણાના ઢગલામાં આવેલી કાળી માટી, જરૂર ને સિંધામુણ સરખો વજનને લઈ મૂલું કરી દાંત ઘસી જાય તે દાંત ધસવું.

૨ ખાવળના લાકડાના કોલસા ને મીઠું સરખે વજને લાઇ વાટી દાતણ કરતી વખતે દાંતે ધસવાથી બહુ કાપદો થશે.

૯ વાળ કાઢવાના ઇલાજ—

કળીચૂનો, ફૂંકડાની વિટા, બારસાંકળ, ધતૂરાનો રસ ને શીડાનું મૂત્ર સાથે મેળવી લેપ કરે તો વાળ જતા રહે.

૧૦ ઉતવાનો ઇલાજ—

પેસાબાર મુરોખાર વાટી સાકર સાથે મેળવી જરૂર જેટલો ખાવાથી ઉતવા મટ છે.

મહારો અભિપ્રાય.

(લેખક:—શાંકરલાલ મગનલાલ, વ્યાસ. મુ. તાંદોલ.)

(હુરિગીત.)

‘ધન્વન્તરિ’ નિજ વદનથી, દર્શાવતું નિજ જાતને,
કે કો’ વિચારી મન લાહે, મોહક કૂટડી ભાતને;
મનુન તેતું નિત કરીને, મનુષ્ય જે મનમહિં લાહે,
જરૂર તને સુખીજ થશે, દાસાનુદાસ એમ કહે. ૧
દેખાડતું દરોજ એ, તવનવિન વિષયો રે ધણા,
અનુપમ એ’વા માસિકને, રે’તી હોય ને કંઈ બધા;
તંત્રી જે એના અનુભવિ છે, કહેવું ન પડે કોઈને,
બૂલ રે’તી હશે ! કંઈ તો, સુધારશે નિત્ય નેહને. ૨
ધણે માલ બજારે પડયો, સોદાગર જડતો રે નથી,
પરિક્ષક ત્યાં ખરો મળે તો, અન્ય હસ્તે મળતો નથી;
મટિ મારા પ્રિય બાંધવો, વિનતી એક તમને કહે,
ભૂમિ એ’વી મન ધરો કે, તવિન આહકો હું કહે. ૩
એ’વી આપણી મદદથી, તંત્રીને લાભ ધણો થશે,
તે લાભનો ઉપયોગ તો રે !, આપણા કાન્તે થશે;
દેખોની સખ્યા વધશે, વળી ઉત્તમજ મળશે બહુ,
હવે વાત હું બસ કહે છું, અરજ સંભળી હશે સહુ. ૪

(કુંડળીઆ.)

ધન્વન્તરિ નિજ વદનથી, દર્શાવે નિજ જાત,
પદાવે પુરણ હેતથી, એક ન જાત વિગત;
એક ન જાતવિગત, જતાવે સુખનો રસ્તો,
ઉત્તમ એના લેખ, લવાજમ તેવો સસ્તો;
વિષ વિષ શોભે બેશ, ઉત્તમ તેના અંકો,
કહું છું નહીં જગતમાં, વિચરશે તેનો ડકો.

—મહારો અભિપ્રાય—

કે શરદી જેવું કંઈ છેજ નહિ. શરદી યાત્રી એ તમારી પોતાની ખાસ બેઠકારીનું પરિણામ છે જે તમે ભવિષ્યમાં ખીમાર પડશો તો તેને માટે તમે પોતેજ હોયને પાત્ર થશો.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પેહેલાં મારે તમને યાદ આપવું જોઈએ કે આરામ લેવો એટલે બિલકુલ ક્રિયા રહિત થવું એવો અર્થ નથી. પરંતુ દરેક સ્નાયુઓને તંગ હાલતમાંથી શિથિલ કરી દેવાથી શરીરને આનંદ મળે છે તે પૂર્ણ આરામનો અનુભવ પણ થાય છે. તેથી જ્યારે તમે દરરોજના કામથી યાદીને કંટાળી ગયા હો ત્યારે પણ ઉપર બતાવેલી રીતે સ્નાયુઓને શિથિલ કરી વિશ્રાંતિ લેશો તો તમને વધારે આનંદનો અનુભવ થશે.

આગળ બતાવેલી કસરતો કરવાથી જ્યારે તમે યાદી ગયા હશો ત્યારે આરામ અને શાંતિ મળશે. વળી દરેક કામ કરતી વખતે કુદરતી રીતે એટલે જેટલી સગવડથી યદ્ય શકે તેટલી સગવડથી અને નાહક વધારે મહેનત ન કરવી પડે તેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ. આપણાં અંગમાં અવયવોને ખાસ પ્રસંગ પ્રમાણેજ હલાવવાં ચલાવવાં જોઈએ એટલે નાહક જીવનશક્તિનો વ્યય કરવો નહિ.

વળી આરામ મેળવવામાં ખીજી અગત્યની બાબત યોગ્ય ગમત લેવાની છે. જીંદગીમાં માત્ર કામ કરવું, ખાવું અને સૂવું એટલુંજ નથી. જેમ કામ કરવા માટે વખત હોય છે, તેમ ગમત માટે પણ વખત રાખવો જોઈએ. કેવી જાતની ગમત જોઈએ તે બની શકે ત્યાં સુધી આપણેજ નક્કી કરવું જોઈએ. પણ ચાલતાં સુધી આખા દિવસમાં જે પ્રકારનું કામ કર્યું હોય તેના કરતાં ગમત જીવન પ્રકારની હોવી જોઈએ. ઘરથી બહાર ખુલ્લી હવામાં આનંદ કરવો એ વધારે ઉત્તમ છે. ક્ષણ ખુલ્લી હવામાં ગમત ન મળી શકે તેમ હોય તો એટલું તો ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લેવાની હોય તે સ્વચ્છ હોવી જોઈએ અને તે ખીજી લોકોએ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં બગાડેલી હોવી ન જોઈએ. કેવી રીતે આરામ સાથે ગમત લેવી તે વિચારવામાં બહુ વખત ગાળવો જોઈએ નહિ. તેમ સૌથી સરસ અચુક રીતિ છે, તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા સાફ ખીજી દુનિયામાં કે ભવિષ્યની જીંદગીમાં વધારે સગવડ થશે એમ ધારી વિશ્વસ કરવો નહિ. જે આરામ લેવા માગશો તો હમણાં અને વારંવાર લઈ શકશોજ. જેમ જેમ યોગ્ય આરામ કોને કહેવો અને તે કેવી રીતે મેળવવો એ નિયમો જાણતા જશો અને તે પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરતા જશો તો તમારા શરીરને તેજ પ્રમાણમાં નવું બનાવતા જશો એટલે કે જીવવાની અને શક્તિ ધારેલા વખત સુધી ટકાવી રાખવાનું બની શકશે.

દરેક દિવસ કામકાજ સહીત આરામ ગાળવો જોઈએ અને આખી રાત શાંત અને પૂર્ણ ઉંઘમાં ગાળવી જોઈએ.

બોધપાઠ ૮.

ઓરાક.

માણસનું શરીર એક યંત્ર છે. જે યંત્ર વડે ગુપ્ત રહેલી શક્તિને બહારમાં લાવવાનું બને છે. ઓરાક, પાણી અને હવામાં રહેલું ગુપ્ત બળ તે પોતામાં લે છે, અને તેમાંથી પછી શક્તિ પેદા કરે છે. જે શક્તિ ક્રિયા, ગરમી કે વિચાર શક્તિના સ્વરૂપમાં બહાર થાય છે. આવી રીતે બનતી શક્તિ જ્યારે ધણા પ્રમાણમાં થાય છે ત્યારે શરીરમાં પણ જીવન શક્તિનો નવો વધારો છે એમ સમજવું અને જ્યારે ઉપર પ્રમાણે જે શક્તિ ઓછી પેદા થાય છે તો પ્રમાણમાં જીવન શક્તિ પણ કમતી છે એમ ધારવાનું છે. ઉપર કહેલી હકીકત વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે કહેવું જોઈએ કે

જેવી રીતે સ્ત્રીમ એનજીન સ્ત્રીમ (વરાળ) પેદા કરે છે, તેવીજ રીતે માણસનું શરીર જીવન શક્તિ પેદા કરે છે. સ્ત્રીમ એનજીનની પુરતી સંબાળ રાખવાથી-એટલે કે તેને માટે ઉત્તમ પ્રકારનું બળતણ, સ્વચ્છ પાણી અને પુષ્કળ હવાની આવગળ થાય તેવી ગોઠવણ કરવાથી સ્ત્રીમ એનજીન સાફ કામ કરી શકશે. અને તેમાંથી ઘણીજ શક્તિ પેદા થશે. તેજ પ્રમાણે માણસનાં શરીરનું પણ છે. શરીરને સારી ખોરાક આપવાથી, સારી સ્થિતિમાં રાખવાથી, બેઠવું પાણી સ્વચ્છ રીતે આપવાથી, અંદર પેદા થતો બીમાર દૂર કરવાથી, તેને અંદર તેમજ બહારથી સ્વચ્છ રાખવાથી, જીવન શક્તિ પેદા કરવામાં તેને ઘણી મદદ મળે છે. આ પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરવાથી જીવન શક્તિ પણ ઉચ્ચ પ્રકારની પેદા થઈ શકે છે. ખરૂં કહીએ તો વધારે સારી જીવન શક્તિની કિંમત આંકી શકાય તેમ નથી. તેથી કોઈ પણ પસંદ કરેલા ધંધામાં આપણને ઘણી સારી ફોટો, ઘણી પેદાશ અને ઘણી સાવધનિરિ મળે છે. શરીરને આપવામાં આવતા ખોરાક ઉપર પહેલાં તો શરીરમાં ક્રિયા થઈ તેમાંથી શક્તિ પેદા થાય છે. પણ આ પ્રમાણે ખોરાકમાંથી શક્તિ બનાવવાના કામમાં કેટલીક શક્તિનો વ્યય થાય છે. એટલે કે પચનક્રિયા થવામાં અગાઉથી પેદા થએલી અને શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિનો કેટલોક ઉપયોગ થઈ જાય છે. એટલે પચનક્રિયામાંજ, જેટલી શક્તિ પેદા થવાની હોય તેટલીનો વ્યય થઈ જાય નહિ એ બાબતમાં ફરકસર કરતા શીખવું જોઈએ. પાચનશક્તિના ઉપયોગમાં વપરાતાં અવયવોને નાહક તરતી આપવી જોઈએ નહિ. એટલે જ ખોરાક પચવામાં જીવન શક્તિનો ઓછો ઉપયોગ થતો હોય અને જ ખોરાકમાંથી તે પાચન થયા પછી તેમાંથી વધારે જીવન શક્તિ પેદા થતી હોય તેવો ખોરાક હમેશાં પસંદ કરવો જોઈએ. આપણી તંદુરસ્તી સારી થવાનો આધાર આપણે જ જીવન શક્તિ પેદા કરીએ છીએ તેના ઉપર નથી પણ જ શક્તિ આપણે બચાવી રાખીએ છીએ તેના ઉપર છે. જ ખોરાકમાંથી પોષણનાં તરતો ઘણાં નીકળતાં હોય અને જ પચવામાં સહેલ હોય તેવો ખોરાક ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ.

ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર આપણે ધ્યાન આપવું જોઈએ. ગેસ્ટ્રીક જ્યુઇસ (જઠર-રસ)ની ક્રિયાથી ખોરાકમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી ખોરાક પસાર થાય છે ત્યારે પાચન શક્તિ પેદા કરનારા અવયવો તેમાં જઠરરસને ભેળવે છે. આ રસ જ ખોરાક સાથે મિશ્રણ થાય છે તે રસનું પ્રમાણ, ત્યાં રહેલા ખોરાકના જથ્થા ઉપર નથી પણ શરીરને તેની હાજત હોય તેના ઉપર રહે છે. એટલે જ હોજરીમાં શરીરને જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવામાં આવે છે તો તે વધારાનો ખોરાક પચતો નથી અને તેનું કોહવાણુ થઈ તે વિષમય બને છે.

ખોરાકને પાચન થવામાં પાચકરસોની જરૂર પડે છે. તે રસનું પ્રમાણ પણ ખોરાકની જાત ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક ખોરાકને બીજા ખોરાક કરતાં વધારે પાચક રસની જરૂર હોય છે. જે તમે તમારી હોજરીમાં સમાઈ શકે તેટલો ખોરાક અહીંથી કરો તો તે ખોરાકને પચવા માટે ૫-૬ કલાક જોઈએ પરંતુ તેવા ખોરાક સાથે પાચકરસોનું મિશ્રણ થવા માટે જગા રહી ન હોય તો તેનું પરિણામ શું આવશે ? ખોરાક હોજરી અને આંતરડામાં ભરાઈ રહેવાથી તેનું કોહવાણુ થાય છે અને પાચકરસોનું તેની સાથે મિશ્રણ ન થવાથી તે જલદીથી ગંધાઈ ઉડે છે. તેથી દુર્ગંધીવાળો વાયુ ગુદા વાટે છૂટે છે, અને બગડેલો પદાર્થ એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી આગળ ધકેલાય છે. એવા કોહવા વિષમય ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિષમય રસને એલીમેન્ટરી ટ્યુબ પોતાના હંમેશના કર્તવ્ય પ્રમાણે ચુસી લે છે. એટલે જ રસને શરીરમાંના પોચાઓ ચુસી લે છે. તેથી શરીરમાંનું

લોહી બગડે છે અને તેથી શ્વાસમાંથી દુર્ગંધ આવવી, આંતરડામાં પવનનું ભરાવું, પેટમાં ચૂક આવવી, માથું દુખવું, તમર આવવી, આંતરકરણનું ધડકવું અને વખતે અગવિકૃતિ કે આંતરકરણનું બંધ પડવું થતાં મરણ પણ નીપજે છે. એવી રીતે શરીરને જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી થતાં ભ્રમણનો વિચાર હવે તમને આવશે. તેમ થતાં શરીરને એટલી વખતે ભૂખે મરવાની જેરી અસર થાય છે. ભૂખે મરે છે એમ કહેવામાં આવે છે તેવું કારણ એવું છે કે ખોરાક પચતો નથી અને જેરી થાય છે. તે એવી રીતે કે ખોરાક પચતો નથી પણ બગડી જતાં તેની જેરી અસર લોહીમાં થતાં શરીરને પણ વિષમય અસર થાય છે. આ પરિણામ અયોગ્ય ખોરાકથી તેમ જ ભ્રમણે તે કરતાં વધારે ખોરાકથી પણ નીપજે છે.

સ્થાયી યુવાની અને જીવન શક્તિને સુદૃઢ બનાવવામાં ખોરાક પણ કેટલો અગત્યનો ભાગ લે છે તે હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. યોગ્ય ખોરાક, યોગ્ય વખતે યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી આપણે આપણી જીવાનીને નવીન અને સુદૃઢ બનાવી શકીશું. કયા ખોરાકમાં કેટલી કેવલત આપવાની શક્તિ છે એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી લોકો ઘણી વખત જલદીથી વૃદ્ધ થાય છે અથવા વખતે મૃત્યુવશ પણ થાય છે.

અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ શારીરિક ઉમર એ એક બ્રમણ છે. શરીર તો દર ઘણે અણુઓના ફેરફારને લઈને બદલાતું જાય છે. શરીરની શિરાઓ અને નસો સખ અને જડ થઈ જાય છે તેથી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી એમ કહીએ છીએ. આમ થવાનું કારણ ન પચે તેવો ખોરાક અને અસ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી, યુના જેવા અને ખીજાં તેવાજ તુકસાન કરતા પદાર્થોના શરીરમાં શિરાઓ અને સાંધાઓની આસપાસ જમાવ થાય છે, તે છે. આવા પદાર્થો પાણીમાં પીગળી શકે તેવા હોવાથી શરીરમાંથી સહેલાઈથી કાઢી નાંખવાનું અને તેમ છે. તેથી તેમ કરવા માટે ખાસ પસંદ કરેલો ખોરાક લેવો ભ્રમણ. અને જ્યારે આવા પદાર્થોના શરીરમાં જમાવ પણ થયો ન હોય ત્યારે તે કોઈ દિવસ પણ જમા થવા ન પામે એવું, પણ ખતી શકે તેમ છે.

“ ક્યારે ખાવું ” એ સવાલ “ શું ખાવું ” એ સવાલ જરૂરેજ અગત્યનો છે. પાચનશક્તિ પેદા કરી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન અને તૈયાર હોવા ભ્રમણ. નહિ તો ઉટલું નવી જીવનશક્તિ પેદા કરવાને બદલે જેરી અસર થવાં પામે છે. લોકો જેમ બહિષ્કાળમાં રહેને અનુસરેને ચાલે છે તેમ ખાવાની બાબતમાં પણ એવું રિવાજને અનુસરી ચાલે છે, અને તે એવું કે રિવાજ કાયદાકારક છે કે નહિ તે તપાસ કરતા નથી. પોતાના પડોશી જેમ વર્તે છે તેમ પોતાને પણ વર્તવું ભ્રમણ એમ ધારે છે. ખાવાની બાબતમાં તો એ પ્રમાણેજ લોકો વર્તે છે. ઘણા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. શા માટે ? કારણ કે બીજા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. પોતાને ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસતા નથી. વળી કેટલાક લોકો પોતે ભૂખ્યા થાય છે એમ ધારે છે. પણ ખરેખર તો, તે ભૂખ તો, માત્ર હોજરીને ખાણવા અનુભવથી દરરોજ અમુક વખતે અમુક જાતના પદાર્થો જીંદા ઇંદિને ખુશ કરવા માટે લેવાની એવું પડી ગયેલી હોવાથી, તે વખતે તેની ઇચ્છા થાય છે, તેજ છે. પછી બદલેને તે વખતે ખરેખર હોજરી તે ખોરાક પાચન કરવાની સ્થિતિમાં ન હોય તેની ચિંતા નહિ. ઘણા લોકોને સવારના પડોશમાં ખોરાકની ઇચ્છા બિલકુલ હોતી નથી અથવા બહુજ યોડી હોય છે, છતાં પણ તેઓ આજીવન લીધે અથવા એવું તાજે યદ્ય કંઈ ને કંઈ ખાય છે. જ્યારે કુદરતી ભૂખ હોય નહિ ત્યારે કંઈ પણ ખાવું એ તુકસાન કરતા છે. અને સવારમાં ખોરાક લેવો એ તો ખાસ તુક-

સાનકારક અને જીવનશક્તિને મંદ પોડનાર છે. તેનું કારણ નીચે પ્રમાણે છે. શરીરમાં શિરાઓને ખોળાવવામાં ખોરાકનો ઉપયોગ થાય છે. શારીરિક અને માનસિક મહેનતથી શિરાઓ તૂટી જાય છે અને શરીરમાંથી નકામા પદાર્થને કાઢી નાંખવાની જે ક્રિયા થાય છે તેથી તે તૂટી ગયેલા ભાગ બગડેલા કે નકામા પદાર્થ તરીકે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. જે ખોરાક ખરાબર રીતે પાચન થાય છે તે ખોરાક લોહી મારફતે આખા શરીરમાં ફરી વળતાં નવી શિરાઓ બનાવે છે, તેથી જે ક્રિયાથી શરીરમાંથી પદાર્થ જતો રહે છે તે ક્રિયાની અસર, નવો પદાર્થ તેની જગાએ સુકોતો એટલવા પામે છે. તેનું બધારણ થવાની ક્રિયા ઉઘની વખતે ખાસ કરીને ધીમી ચાલે છે. જે બધી તૂટેલી શિરાઓ શરીરમાંથી નિરૂપયોગી થતાં જતી રહે છે, તેની જગા પુરવા નવો પદાર્થ બની શકે તેટલો પુરતો ખોરાક લેવો જોઈએ. પરંતુ શરીરની જરૂરીયાત કરતાં વધારે લેવો જોઈએ નહિ. શરીરને ઘણી મહેનત પડી હોય તો શરીરમાંથી બગડેલા પદાર્થ તરીકે ઘણો પદાર્થ જશે અને તેથી ખોરાક પણ ઘણો લેવો પડશે. જે કોઈ માણસ તેના શરીરને જોઈએ તેટલોજ ખોરાક લે છે, અને તેની પાચન શક્તિ પણ સાધારણ જેવી જોઈએ તેવીજ હોય છે તો રાત્રિની ઉપ દરમ્યાન હોજરી પોતાનું કામ પુરું કરે છે. તાજા ખોરાકની અસરવાળું લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળતાં જ્યાં જ્યાં બગડેલો પદાર્થ થયો હોય છે ત્યાં ત્યાંથી તે પદાર્થને ફર કરી નવો પદાર્થ દાખલ કરે છે, અને શિરા વગેરેને પાછાં સરખાં બનાવે છે. શરીર તદ્દન નવા જેવું થાય છે. બીજો દીવસ તે સવારનો એક નવિન રાખસ તરીકે જાગૃત થાય છે. તેને ખોરાક કે કોઈ પણ તરેહની સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાની જરૂર રહેતી નથી. કુદરતી રીતે તે નવા દિવસની નવી ક્રિયાઓ કરવા લાયક બને છે. તેનું માથું ચોખ્ખું હોય છે, તેનું લોહી ગરમ હોય છે અને નાડી પણ નિયમિત રીતે ધડકે છે, જીવન શક્તિનાં મોજાં આખા શરીરમાં નિયમિત રીતે વહે છે, તેના આખા શરીરમાં નવિન જીવનની ગરમી જણાય છે અને તે માણસ પોતાના દિવસના કામમાં નવિન હિમ્મત અને ઈચ્છાથી દાખલ થાય છે. આરથી છ કલાકની કસરત લાખો શિરાઓનો નાસ કરે છે. તૂટી ગયેલી શિરાઓ નવી શિરાઓને માટે જગા કરે છે અને તે દરમ્યાન પાચન કરનારાં અવયવોને પણ નેહિતા આરામ મળી ગયો હોય છે. પાચક રસોને પણ જે અવયવોમાંથી ઝરવાનું હોય છે તેમાંથી ઝરી બેગા થવા પુષ્કળ વખત મળ્યો હોય છે અને તેથી સાધારણ ખોરાકને પચાવવાને તે તૈયાર થાય છે. આવી રીતે સારા સંજોગોમાં લીધેલો ખોરાક ઘણોજ વડેલો પાચન યર્ધ જાય છે અને શરીરમાં ચમકેલા બ્યુતની જગા પુરવાના કામમાં જલદીથી અગાડી વધે છે. સવારમાં ખોરાક લીધેલો હોતો નથી તો કુદરતી રીતે સારી ભૂખ લાગે છે અને અત્તરસને ચુસી લેનાર પોટાઓ પણ સાદા અને તુરત પાચન યર્ધ શકે તેવા સારા ખોરાક માટે આતુર હોય છે. એટલે ખોરાકમાં કુદરતી મિષ્ટ રસોઈ લાગે છે. ખરી મંસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા ખોરાકથી અથવા તો કૃત્રિમ ઉત્પન્ન કરેલી ભૂખમાં આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં ખરી મિષ્ટતા હોતી નથી. આવી રીતે જે વખતજ એટલે દિવસે બપોરે અને સાંજ ૬-૭ વાગતાંની વખત ખોરાક લેવાથી તે ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય છે. અને તેમાંથી જોઈતું પોષણ મળે છે. તેમજ આવી રીતે લેવાંતો ખોરાક માઈક્રોસર અને પ્રમાણુમાન લઈ શકાય છે. કુદરતના નિયમોના ભંગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં પ્રમાણુ કરતાં ખોરાકનો જથ્થો વધારે જાય છે, જેમાંથી એમુક બોમંજ માત્ર પાચન થાય છે. વળી તેમાંથી અત્તરસ પેદા થઈ શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી થાય છે, અને બાકીનો વગર પડેલો ખોરાક હોજરીને વિના કારણે બોમંજપ યર્ધ પડે છે. અને તેને પચાવવામાં હોજરીને સતત પરિશ્રમ

કરવો પડે છે. જેથી પ્રાતઃકાળમાં પણ હોજરીમાં અને આંતરડામાં તેવો ખોરાક ભરેલો જ હોય છે. છતાં સવારના ખાણુથી તેમાં વધારો થાય છે, અને વળી બપોરે પણ તેમાં વિશેષ વધારો થાય છે. આ પ્રમાણે ખીનજરૂરના આવી પડેલો જથ્થો ટેકાણે પાડવામાં હોજરીને રાત્રિ દિવસ મહેનત કરવી પડે છે જેથી ગેસ્ટ્રીક બ્યુધસ (પાચક રસ) તેને માટે પુરતો રહેતો નથી. સવારના નાસ્તામાં લીધેલા ખોરાકની ગોડવણ હોજરી કરી લે છે તેટલામાં તો બપોરના ખાણુનો ભોળો તેના ઉપર આવી પડે છે. એટલે બપોર પછી અને સાંજે હોજરીને બમણો ભોળો પડે છે. પરંતુ તેવી સ્થિતિમાં જ ને રાતનું ખાણું વધારે લેવામાં આવે છે તો તેનું પરિણામ એવું આવે છે કે પાચન કરવાવાળા અવયવોપર બહુ દબાણ થતાં તે થાકી જાય છે અને પાચન શક્તિ નબળી પડે છે. વગર પચેલો અને બગડેલો પદાર્થ શરીરમાં રહેતાં તેમાંથી ઝેરી હવા પેદા થઈ શરીરમાંના લોહીને પણ ઝેરી અસર થવા પામે છે અને જુદી જુદી જાતના રોગ ઉદ્ભવે છે.

સવારના પહેરમાં ખાવાની ટેવ ન રાખવાથી ઘણા જ ફાયદા થાય છે. મારી તમને એવી સલાહ છે કે તમારે સવારના ૧૧ વાગ્યા પહેલાં ખાવું જ નહિ. જે તમને સવારમાં કંઈ પણ ખાવાની ટેવ હોય તો તે ટેવને દૂર કરો. જે તેરી ટેવ હોય તો પહેલાં તો સ્વચ્છ પાણીને ખાલો પીઓ અને તે ઉપર કંઈ ફળ ખાઓ. એટલે ભૂખ જણાશે નહિ. છતાં પણ કદાચ ટેવને લીધે બપોર પહેલાં ભૂખ જણાય તો વળી વધારે પાણી પીવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસમાં ફળ ખાવાનું પણ મેલી દેવું, એટલે તમને બપોરે ખરેખરી જોઈએ તેવી ભૂખ લાગશે. તે વખતે જ ભૂખ લાગશે તે તમને આનંદદાયક જણાશે અને પહેલાં તો જ ભૂખ લાગતી હતી તે કૃત્રિમ ટેવને લઈને જ હતી એમ તમને તુરત માલૂમ પડશે. •

હું જો જો સૂચનાઓ કંઈ હું તે તે મારા પોતાના કે ખીનજોના ખરા અનુભવ ઉપરથી જ કંઈ હું. જે જે રીત શીખવાની હું ભલામણ કંઈ હું તે તે રીતનો મેં પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરેલો છે અને તેથી તમારે તે બાબતમાં મારા કહેવાપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવાની છે.

જો ખોરાકમાં પોષણનાં સર્વ તત્ત્વો સમાય્યાં છે અને જેને પાચન કરવામાં વધારે પડતી શક્તિનો વ્યય કરવો પડતો નથી. તેવા ખોરાક વિષે હું હવે વિવેચન કરીશ.

ખોરાકમાં પોષણ શક્તિનાં તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે છે,—૧ ફોસ્ફેટસ, ૨ નાઇટ્રોજન, અને ૩ કાર્બોનિટસ.

ફોસ્ફેટસ:—જાનતંત્ર, મગજ અને હાડકાંને મદદ આપી તેમનું પોષણ કરે છે.

નાઇટ્રોજન:—સ્નાયુ અને શિરાઓના બંધારણમાં ઉપયોગી છે.

કાર્બોનિટસ:—ચરમી અને ગરમીને વધારનાર છે.

આપણા શરીરના ટકાવ અને તેમાં થતા વ્યયને પુરા પાડવા માટે, ઉપર બતાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોની અસુક પ્રમાણમાં આપણા શરીરને જરૂર છે; અને તેથી જ ખોરાકમાં તેવાં તત્ત્વો હોય તેવો ખોરાક આપણે લેવો જોઈએ. દરેક તત્ત્વ કેટલું જોઈએ તેના આધાર, શરીરના જો ભાગને વધારે નુકશાન થયું હોય એટલે જ પોટાઓ ઘસાયા હોય તેના ઉપર છે.

જો ખોરાકમાં, આખા ધર્મ, નટસ, ઓલાઇવ ફળ અને મધ-એટલી વસ્તુઓ આવે છે, તે ખોરાક શરીરની પૂર્ણ તંદુરસ્તી અને લાંબુ આયુષ્ય આપવા માટે પુરતો છે. આ ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે માત્ર ઉપર બતાવેલી ત્રીજો ખોરાકમાં લેવી; પણ શરીરને તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીત ટકાવી રાખવા માટે જો ખોરાકમાં ઉપર બતાવેલી ત્રીજો પ્રાધાન્ય હોય છે તે ખોરાક સાચી શ્રદ્ધા છે. દરેક ખોરાક, જેમ અને તેમ સાદી રીતે તૈયાર થવો જોઈએ;

ખોરાકમાં રહેલાં ધણુંખરું સારાં તત્ત્વો, ખોરાકને પકવવાથી જતાં રહે છે. જે ખોરાક રાંધ્યા વગર ખાઈ શકાય તે ખોરાકનો આપણે વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નીચે બતાવેલી મીઝેમાંથી આપણે આપણો ખોરાક પસંદ કરવો જોઈએ. દરેક જાતનાં પાકેલાં ફળ, નટસ, કડોળ સિવાયનું અજ (સીરીઅલ્સ), વટાણા (પીઝ), વાલ, પાપડી (પીન્સ), લેન્ટીલ્સ (Lentils), દુધ, મલાઈ, પાકેલાં ઝોલાધવ, મધ અને સૂર્યના તરકમાં થતાં પાંદડાંવાળાં શાકો, જેવાં કે લેટ્યુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery) એ રીતે ઉપર બતાવેલી મીઝે ખોરાક માટે પસંદ કરવા જેવી છે. ખાંડ, શેરડી અને ખીજાં એવા ખાંડમાંથી બનતા પદાર્થ જેમ બને તેમ કમતી ખાવા જોઈએ; કારણ ખાંડ શરીરને તુકસાન કરે છે. ખાંડનો દરેક કણ શરીરમાં યોગ્ય છે, અને તે ફેફસાં, ગાંઠતંતુ, અને ખાસ કરીને મૂત્રાશયને હરકત કર્તા છે; તેમજ જીવનશક્તિને પણ તુકસાન કરે છે. કુદરતી રીતેજ મિષ્ટ ફળો માટે ઇચ્છા યાય છે, અને તે ઇચ્છા પાર પડવી ઇષ્ટ છે. ફળમાં રહેલી ખાંડ કુદરતની સ્થિતિમાં હોય છે અને તે શરીરમાં તરતજ મળી જાય છે. મધમાંજે ખાંડ છે તે મધમાખીએ પકવીને તૈયાર કરેલી હોય છે. જ્યારે પાકેલાં ફળો મળી શકે તેમ ન હોય ત્યારે ખજૂર, ખારેક, અંજીર, અને દ્રાક્ષમાંથી જોઈતી ખાંડ મળી શકે તેમ છે. શરીરને પોષણ આપવા તથા તેમાં શુદ્ધિ કરવા માટે પાકેલાં ઝોલાધવ અને સ્વચ્છ ઝોલાધવનું તેલ અતિશય ઉપયોગી ખોરાક છે. સ્વચ્છ ઝોલાધવ ઝોલિમાં ૪૮ ટકા પોષક તત્ત્વો છે. અને તેને પાચન થવાને હોળ-રીતે વધારે શ્રમ કરવો પડતો નથી. ઝોલાધવમાં શરીરના તમામ ભાગને પોષણ આપવાનો શુભ છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેનો ખાસ શુભ તો આખા શરીરના અંદરના ભાગને લીસા બનાવવાનો છે. તેના ઉપયોગથી આંતરડાં પોતાનું કામ બહુ સારી રીતે કરે છે, સ્નાયુઓને વધારે સ્થિતિસ્થાપકતા મળે છે અને શરીરમાં બગડેલા પદાર્થ બેગા થયા હોય તેને દૂર કરે છે. આ પ્રમાણે યતાં યુવાવસ્થાની શક્તિ પૂર્ણ રીતે પોતાનું કામ કરી શકે છે. કાચની શીશીઓમાં વેચાતાં લીલાં ઝોલાધવનાથી પાકેલાં ઝોલાધવ તદ્દન જુદી જાતનાં છે. પાકેલાં ઝોલાધવ કાળા બુખરા રંગનાં હોય છે. બદામ, પીસ્ટાં મગફળીની જાતનાં ફળોમાં તેલ અને નાઇટ્રોજનવાળાં તત્ત્વો હોય છે તેથી તેઓ પણ ખોરાક તરીકે સારાં ઉપયોગી છે. તેઓ ખોરાક તરીકે જાતવરના માંસ કરતાં ત્રણગણું કૌતવવાળાં હોય છે, એટલે ત્રણ શેર માંસમાં જેટલાં પોષકતત્ત્વો રહેલાં છે તેટલાંજ પોષક તત્ત્વો એક શેર “નટસ”માં (Nuts) રહેલાં હોય છે. અને વળી તેને પચાવવામાં પણ ઝોાઈ શક્તિનો વ્યય થાય છે અને ખર્ચ પણ ઝોાઈ થાય છે. વળી માંસ બહુલથી અનેક જાતનાં દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે, તેવો સંભવ ફળાહારમાં નથી. જાતવરના શરીરમાં રહેલો ઝેરી પદાર્થ અંદરના ભાગોમાંથી આમડી તરફ બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરતો હોય છે, તેથી જ્યારે તે પ્રાણીને મારી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે તે ઝેરી પદાર્થ તેના માંસમાંથી ઉપર આવવા પસાર થતો હોય છે; તે ત્યાંજ અટકી પડે છે; એટલે પછી તેવો ખોરાક ખાનારાઓના શરીરમાં તે ઝેરી પદાર્થ દાખલ થતાં તે ઝેરી અસર પેદા કરે છે. આપણું અવધેવોને આપણા શરીરમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થોને કાઢવાનું પુષ્કળ કામ હોય છે, તો પછી આવી રીતે ખીજાં ઝેરી પદાર્થોનું બહુલ કરવાથી તેવા અવધેવોને વધારે તરદી આવવાનું કંઈ કારણ નથી.

જે સ્ત્રી પુરુષો સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો માંસ બહુલ બિલકુલ કરવું નહિ. સ્ટેટિસ્ટના આંકડાથી પુરવાર થયું છે કે, માંસ બહુલ કરનારાઓ ખીજા લોકો કરતાં વહેલા મરણ પામે છે, અને તેઓને ખાસ કરીને ક્ષય અને સંધિવાનાં દરદો વધારે થાય છે. જર્મનીમાં, કે જ્યાં હજારનું માંસ વધારે વપરાય છે ત્યાં ૫,૫૦,૦૦,૦૦,૦. માણસોમાં ફક્ત ૭૮

માણસ એકસો વર્ષની ઉંમરે પહેંચેલાં હતાં; જ્યારે બહારેલીઆમાં કે જ્યાં લોકો નહિ જેવુંજ માંસ ખાય છે, ત્યાં ૩૮૮૩ માણસો સો વર્ષની ઉંમરનાં હતાં. એટલે કે જેઓ માંસ ખાય છે તેના કરતાં જેઓ માંસ નથી ખાતા તેવા લોકો સાતસોગણ વધારે જીવન ભોગવે છે. સર્વિઆ, કે જ્યાં માંસ ભક્ષણ બહુ થોડું થાય છે, ત્યાં ૧૦૬ અને ૧૧૫ વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરવાળાં ૨૯૦ માણસો હતાં, અને ૧૧૫ અને ૧૨૫ વર્ષની વચ્ચે ૧૨૫ માણસ હતાં, અને ૧૫ માણસો તો ૧૨૫ થી ૧૩૫ વર્ષ વચ્ચેની ઉંમરનાં હતાં, અને ૩ માણસો તો ૧૩૫ વર્ષ ઉપરાંતની વયનાં હતાં.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે માંસ ભક્ષણનો ત્યાગ શા માટે કરવો જોઈએ એ સમજી શકો છો ? બીજી ભતના કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, શરીરને નુકસાન થતું નથી એટલુંજ નહિ, પણ ખર્ચમાં પણ ફાયદો થાય છે. ૩૫ સેન્ટનું માંસ, ૩૦ સેન્ટનો ઘઉંનો લોટ, ૫ સેન્ટનો ચણાનો આટો, ૩ સેન્ટનાં ખીન્સ, દસ સેન્ટનાં પાકાં ઝોલાઈવ અને સાત સેન્ટનાં સુકાં ફળ, શરીરને એક સરખું પોષણ આપે છે. આ ઉપરથી સમજશે કે બીજા ખોરાક પાછળ પૈસા ન ખર્ચતાં માંસ વગેરે ખોરાકમાં પૈસા ખર્ચવા, તે માત્ર બેવકુફી છે. દુધ અને ઈંડા-મોટાં માણસો માટે તો યોગ્ય ખોરાક નથી. તેમાં જીવનને ટકાવી રાખનારાં દરેક તત્ત્વો સમાયેલાં છે, પણ તેઓ હમેશાં સ્વચ્છ હોતાં નથી. નાદુરસ્ત ગાયના દુધથી, દરદ જલદી લાગુ થાય છે. તેમજ જે મરથીઓ ગમે તેવો મલીન પદાર્થ ખાઈ ઈંડાં મુકે તેવાં ઈંડાના વાપરથી પણ દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે. જે શાકભાજી રાંધ્યા વગર ખાઈ શકાય છે તે ઉપયોગી છે. કારણ રાંધવાથી તેમાં રહેલા કેટલાક કુદરતી હારોનો નાશ થાય છે. મૂળા, ટમાટા, ડુંગળી વગેરે શાકો કાર્યા ખાવા જેવાં છે. લેટ્યુસનો અહોળો ઉપયોગ શીળીનાં દરદને અટકાવે છે. દરેક ભતના ફળ ગુણકારી છે. કારણ તેમનામાં જીવન પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે. ફળ અને નટસો ખોરાક તો અસૌકારિક ખોરાક ગણવામાં આવે છે. ખોરાકમાં ફળ, નટસ, ટ્રેફનિસ, શાકભાજી, કડોળ, ઝોલાઈવ, સેલેડ, અને મધ વાપરવા મારી ખાસ ભલામણ છે. તેથી થોડા વખતમાં તમને વીજળીક જીવનશક્તિ પુનઃ ઉત્તેજિત થશે. ઘઉંના લોટમાંથી થતું કાઢી નાંખ્યા પગરજ તે લોટ વાપરવો જોઈએ. કારણ થતું કાઢી નાંખવાને તેમાંથી પોષક તત્ત્વો જતાં રહે છે. ખોરાક તરીકે અંજીર, સુકાં આંકુ, ખિસખિસ એ ઘણાં કિમતી છે, છતાં સફરજન યુવાવસ્થા અને સૌંદર્યતા જાળવી રાખવા માટે તો સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. જે માણસોને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત યદ્ય હોય તેવા માણસો તો સફરજન દરેક ખાણીની વખત ખાવાંજ જોઈએ. સ્નાયુઓ અને નસોમાં અસુક પદાર્થો ભેગા થવાથી તે સ્નાયુઓ અને નસો જડ થઈ જાય છે. આવી રીતે ભેગા થએલા પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો સફરજનમાં ખાસ ગુણ છે. પુરાણોમાં પણ દેવતાઓ સફરજનનો આહાર કરી અમરપદ પ્રાપ્તતા હતા એમ જણાવેલું છે.

સફરજન ચહેરામાં યુવાનીનો રંગ આણે છે. તેમજ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનો તેનો ખાસ ગુણ છે.

મસાલા, મરી, રાઈ, સરકો વગેરે ચીજો ખાવાથી દૂર રહેો અને નિમકનો પણ જેમ અને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરો. કારણ નિમકમાં સુના અને ચાદ રહેલ છે અને આ ચીજો શરીરમાં થતી વૃદ્ધિ અને વપરાયલા ભાગમાં થતા પુરાણને અડચણ કરતા છે. આપણે જે શાકભાજી અને ફળ ખાઈએ છીએ તેમાંજ આપણા શરીરને જોઈતાં નિમકનો સમાવેશ થાય છે. માત્ર તે શાકભાજી રંધેલી ન હોવી જોઈએ; કારણ રાંધવાથી તેમાંથી નિમક કમી થઈ જાય છે. સરકાને બદલે લીંબુનો રસ વાપરવો અતિશય શ્રેષ્ઠ છે.

है। परन्तु आज प्रायः १०।१२ वर्षकी आयुके लगभग ही वीर्यका खर्च होने लग जाता है। मानो पूर्वकाल में जिस प्रकार इसके रक्षा करनेकी अधिकताथी उसी प्रकार अब नाशकी अधिकता हो रही है ! इसका प्रतिकूल भी हमें ऐसाही हाथो हाथ मिल रहा है। यह हम निःसन्देह कहेंगे कि वर्तमान शिक्षार्थी समुदाय में अनेक लोग उपरोक्त विवेचन किये वीर्यके सम्यन्ध के रोगोंमें फसे रहेकर विद्याके उच्च शिखर तक पहुचनेमें असमर्थ बन रहे हैं। इसका प्रधान कारण नवीन सभ्यता में इसकी चर्चा करना भी पाप समझा जाना ही है।

उत्साह प्रतिभा धैर्य लक्षण सुकुमारताः ॥

(३) 'ओज' पर सम्पूर्ण शरीरका आधार है और स्वास्थ्य शरीरवाले मनुष्योंमें कार्य करनेकी जो उत्तम शक्ति रहती है वह सब ओजहीकी प्रतिभा है। परं ओज हमारे देशमें ब्रह्मचर्यका तो पालन होता ही नहीं फिर ओजका संग्रह ही कैसे होगा ? और इसके बिना पढ़ाई जैसे परिश्रमको प्रतिदिन सहन करने योग्य शरीर और मस्तिष्ककी सामर्थ्य कैसे हो सकेगी ? जब थोड़ी देर पढ़नेहीमें मस्तिष्क थक जायेंगा, तब विद्यार्थीगण अपना समझाया हुआ सभी पाठ क्योंकर धारणकर सकेंगे ? और आज कलके पोथीके पोथीको स्मरण करनेमें कितना कष्ट होगा ? यदि लोभ वश सामर्थ्यसे अधिक परिश्रमकर स्मरण करनेका प्रयत्न करेंगे, तो शरीरका बलिदान करना पड़ेगा, नेत्र कमजोर हो जायेंगे और शरीरशारीरिक कामका न रहेगा। आप प्रत्यक्ष प्रमाण वर्तमानके उच्च शिक्षित युवाओंकी शारीरिक अवस्थासे जानें सकेंगे। विशेष देखनेके लिये मैं गुजरातीमें छरी पुस्तक "B. A. बनाके क्यों मेरी मिट्टी खराबकी" को पढ़नेके लिये सिकारिश करता हूं। बहुत समय तक अभ्यास करनेकी सामर्थ्य न होनेपर भी हम आज जबरदस्ती पढ़तेही रहते हैं जो अन्तमें अपने ज्ञानतन्तुओंको बहुत बोल देकर उन्हें और भी सुस्त बना देते हैं। जिससे विद्यार्थी समाजमें सुगमतासे ज्ञान प्राप्त करना एक प्रकार कठिन होगया है।

(४) धर्म नीति और सदाचारके सम्यन्धमें आज बालकोंपर विशेष ध्यान नहीं रखा जाता है, मातापै स्वयं कुदृष्ट होनेसे इससे अनजान हैं। विद्यालयोंमें इसके प्रति चाहिये उतना ध्यान नहीं दिया जाता है, जिससे उनके चरित्र सुधरनेके स्थानमें उलटे विंगडकर मानसिक दुस्वस्थाओंसे बुद्ध्यात्मक शक्तिको विगाड देते हैं। शोक, क्रोध, लोभ, मोह, काम, परासुता, ईर्ष्या, घृणा आदिकी छूत छोटी अवस्थामें रोकटोक न रहनेसे लगजाती है, जिससे उनमें ऊंचे भाव और लाभकारी और

यज्ञकारी बुद्धिस्थान नहीं पाती है । ये मानसिक मलबुद्धिको नष्ट करनेवाले हैं, ऐसा शास्त्रोंमें लिखा है—“द्वादशैते बुद्धिनाश हेतवो मानसा मलाः ।” इनसे, बचनेके लिये प्रत्येक विद्यार्थीको धार्मिक शिक्षा होनी चाहिये; पर यहां इसका अभाव ही हो रहा है ।

(५) विद्या पढ़नेके मानसिक परिश्रमसे मस्तिष्क मूर्त वस्तुका कुछ न कुछ अंश खर्च होता ही रहता है, और उस कमीको पूर्ण करनेके लिये वीर्यवर्धक तथा सात्विक, अन्न, दूध, घृत, चावल आदिकी आवश्यकता बनी रहती है । हमारे शास्त्रोंमें इनके सेवन करनेकी और दरिद्रता आदिके कारण आज सभीके भाग्यमें ये पदार्थ प्रतिदिन मिलते रहकर कमीको पूर्ण करें, ऐसा नहीं होता है । जैसा खाद्य पदार्थ सेवन किया जावेगा वैसी ही बुद्धि भी रहेगी । कहा भी है कि “यादृशं भक्षयेदन्नं बुद्धिर्भवति तादृशी ।” भोजन व्यवस्थाकी वह उच्च शैली उठ जानेसे लोग गुणदोषसे अनभिज्ञ रहकर बाजारु खाद्य पदार्थोंका सेवन बहुतायतसे करने लगे हैं । विशेष कर छोटी अवस्थाके बालक तो लाड़ प्यारमें बाजारके न जाने क्या २ पदार्थ सेवनकर लिया करते हैं जो अट्पटासे धीरे २ ज्ञानतन्तुओंको बिगाड़नेवाले होते हैं । उत्तम आहारके सेवनसे ही स्मृति बढ़ती है; पर विद्यार्थीसमुदाय वासी-भोजन, तेल, गुड़ आदि पदार्थोंहीका सेवन अधिक करती है जो अपनी बुद्ध्यात्मक शक्तिको कमजोर करनेमें चमत्कारसा फल दिखाती है । प्रतिदिन विद्या पढ़नेमें जो मूर्तवस्तुका घाटा पड़ता है वह उत्तम २ खाद्य पदार्थोंद्वारा पूर दिया जाया करे, इसका सर्वदा अभाव ही रहता है, जिससे धीरे २ उत्तम बुद्ध्यात्मक शक्ति भी निर्बल हो रही है ।

अधिक विद्या प्राप्तकर सके, बहुत कुछ कमी रहजाती है जिसे सभी विचारवान् जान सकते हैं। बुद्धिके स्फुरण और सङ्कुचित होनेके शारीरिक और मानसिक भेदोंसे अभिज्ञ रहकर उपरोक्त इच्छित अभिलाषामें हम कितने सफल होते हैं, यह प्रायः अदृष्ट ही की गोदमें रहता है। बहुत कम लोग इसका अनुसन्धान करनेको तैयार होते हैं उसीका यह फल है कि भारतकी बुद्ध्यात्मक शक्ति घटती हुई मानी जा रही है। हमने शिक्षा विभागके कई एक सुयोग्य विद्वानोंसे इस विषयमें पूछा था कि हमारे भारतके स्कूलके नव युवकोंकी बुद्धि क्यों दिनप्रतिदिन घटतीही जाती है? और आपका इस विषयमें क्या अनुभव-तज्जुरवा है? उन्होंने कृपाकर मेरे पास अपने अनुभव-तज्जुरवेके अनुसार बुद्धिके घटेका कारण तथा छात्रोंके चाल चलनके विषयमें बहुत कुछ लिखा है। आई हुई सभी सम्मतियों देनेमें लेख बढ़-जानेकी आशङ्का है। इस लिये एक दो मान्य विद्वानोंकी सम्मति अविकल नीचे प्रकाशित की जाती है। आशा है कि यह सम्मति भी हमारे श्रोताओंको उपयोगी होगी।

(I)

I am in receipt of your letter dated the 23rd ultimo and was right glad to understand that you have at last raised the question which puzzled us so long. I hope you might get more satisfactory answers from men more experienced than myself and those who have specially studied the subject. My attention has long been drawn to the subject but I never took up the point seriously till I received your letter.

There are three questions that you have raised in your letter viz: i. What are the general defects and deficiencies in the mental constitution of the students, ii Is the development of intellect by means of medicines practicable; iii and whether I have got any further suggestions to make.

i. When I look at a mass of students and try to anatomise their feelings I think that leaving aside a few really sharp brains and to every dull ones on the other side, boys sincerely believe that Geometry is a useless burden to them. I take the special case as it clears to us the whole position. Geometry is a science not only intricate in itself but different from the whole of the remaining course. From the beginning boys are brought up on lines which little develop the brains. They are required

to learn a number of words, sentences or pages in such a way as to be able to successfully vomit out before the examiner what the teacher tries to put in in the class room. The promotion of the boys as well as the teacher depends entirely on the results of the examination. None cares for what will be helpful in the long run or in the world, but the one point of interest is to exact a certain set of numbers from the examiners. Now Geometry has got very little to do with the memory; it has concerns with the intellectual faculties of a man and consequently, those who are brought up on the examination system fail to understand anything of it. Their failure is due not to some general defects in the constitutions of their brains but to the fact that they are suddenly required to put aside the traditional method of memory and a serious subject is inflicted suddenly on them which requires quite a different channel for crossing. This defect is due to the bad system in which they are brought up and not to anything else so far as I see. If the system is changed, if teachers learn to take interest in boys and not in the examination results I hope little complaints will remain for boys about Geometry or Kindred subjects which demand keen intellect. In this way both the faculties are lost to the boys they can not have sharp brains because their intellectual faculties are not developed and they can not have sharp memories because memory is overtaxed.

Another defect is that boys are generally of weak constitution and get weaker as they advance in studies. Leaving aside the special circumstances of difficulties, household work, burden of keeping the family, having double duties to do at one time etc, the boys become weak simply because they have to read too much. From morning up to late at night a number of pages from a set of books are to be gone through and the victim to reading is often confined to one spot except perhaps an hour or two when he goes about for a short walk or to remove necessities. Their sedentariness is what brings in slow death. Constipation, narrowness of chests and soft brains are all due to this. There is nothing in their course which might excite their curiosities, which might require them to think and to wander about

in open air. In the vacations boys do not go about for Travelling either because the spirit is not put into them or they become too lazy after the hard and tiresome work of preparations for examination.

ii. Though the human mind is so strong that it can manage to find out remedies where none exist yet I believe that medicine can not come to the rescue of the students except in one case.

The majority of defects are defects of the method of imparting education and not of the weakness of the intellect, so medicine will go little way. But to the slackening of its nerves on account of certain abuses, the medicine can have some effects while the complaint is yet fresh. Early marriages and corrupt practices common among un-looked-after boys leave their marks on the brain which in their first stages can be strengthened only by a slow well-regulated process of development by systematic use and exercise.

iii. As regards suggestions I have very little to say. If healthy habits are inculcated; if boys are aroused to take to active habits; if wholesome literature be produced to excite their curiosities in what nature offers them for enjoyment and admiration; if less of memory and more of thinking be required by the teachers; if, in short, knowledge be imparted to them to give them the sense of what is useful to them and what is injurious and if they be asked to have a right ideal and make trials to obtain it—great defects working at present will disappear by themselves and if early marriages be stopped, the doctor will have to care only for a few cases among students.

6 April 1912.

(II)

I am glad to acknowledge the receipt of your letter yes, the mental and physical constitution of Indian youths is very sickly and you will do a great service to your countrymen and earn the blessings of Indian parents, if you will be able to discover some remedy to improve the health of their body and their minds.

बहुतसे विद्यार्थियोंपर ध्यान देनेसे ज्ञात होता है कि कुछ तेज दिमागवालों और कुछ विलकुल कुन्द जहनोंको छोड़कर लड़के रेखा गणितको निकम्मा घोस समझते हैं। मैं एक विशेष विषयों लेता हूँ कि इससे सब बात सपष्ट समझमें आ जायगा। रेखागणित एक ऐसा पेचीदा विषय है जो कि अन्य शेष पढ़ाईसे विलकुल भिन्न है प्रारम्भसे लड़के ऐसे ढङ्गसे पाले जाते हैं कि जिनसे बुद्धि नहीं बढ़ सकती है, उन्हें कई शब्द, वाक्य, पृष्ठ इस ढङ्गसे याद करने पड़ते हैं, कि परीक्षकके आगे एकदम ह्लासमें पड़े मुजब उगल दें। लड़कोंकी और शिक्षकोंकी उन्नति परीक्षाही के आधारपर निर्भर है। इस बातकी कोई परवा नहीं करते कि अन्तमें किस काम आयगा। परन्तु परीक्षकसे पास होने योग्य नम्बर, कैसे ही क्यों न हो, ले लिये जाय। रेखागणितमें याद करनेका बहुत कम है इसका सम्बन्ध मनुष्यकी मानसिकशक्तिसे है। इसी लिये जो परीक्षाके लिये तैयार किये जाते हैं वे बातको समझ नहीं सकते हैं। उनकी असफलता मस्तिष्कसे नहीं है बरन् उनकी रहनेका ढङ्ग छोड़कर एक भारी काम करना पड़ता है जिसेकि करनेकी रीति निराली है। यह उनके घुरी तरह सिखलाये जानेका दोष है। यदि यह रीति बदल दें और परीक्षक लोग लड़कोंका हित सोचें और परीक्षाके फलहीका ध्यान न रखें, तो मैं आशा करता हूँ कि रेखागणित और कई अन्य विषयोंमें इस प्रकारकी शिकायत न सुनी जायगी। इस प्रकारसे न तो लड़कोंके दिमाग तेज हो सकते हैं और न उनकी स्मरणशक्ति ही तीव्र होती है क्योंकि उस पर बहुत जोर पड़ता है।

दूसरी कमी यह है कि लड़के प्रायः कमजोर होते हैं और ज्यों २ आगे बढ़ते हैं त्यों २ ओर भी अधिक कमजोर हो जाते हैं। लड़के मुख्य २ घण्टोंके साथ ही घरके काम करने, कुतबेको सम्भालने, आदि दो दो काम करनेके साथ ही बहुत अधिक पढ़नेके कारणसे भी बहुत कमजोर हो जाते हैं। प्रातःकालसे देर तक सन्ध्याको बहुतसे पृष्ठ कई पुस्तकोंमेंसे पढ़ने पड़ते हैं और पढ़नेवालोंको एकही स्थान बैठा रहना पड़ता है। केवल १-२ घण्टे हवा खाने और आवश्यक कृत्य करनेको जाते आते हैं। इस एक स्थानपर बैठे रहनेसे भी मृत्यु शीघ्र आ जाती है। क्षयी, सङ्कुचित छाती, मस्तिष्ककी निर्बलता, ये सब इसी कारणसे हैं। उनकी पुस्तकोंमें ऐसी कोई बात ही नहीं है कि जिससे उनको आश्चर्य हो और सोचना पड़े या बाहर खुली हवामें जाना पड़े। छुट्टियोंमें भी लड़के यात्राको नहीं निकलते। क्योंकि एक तो उनमें न इतना उत्साह है और दूसरे परीक्षाकी तैयारीमें कड़ा परिश्रम करनेसे थक जाते हैं। यद्यपि मनुष्यका मस्तिष्क ऐसा दृढ है कि जहां कोई उपाय नहीं हो वहां वह उपाय सोचसकता है। तथापि मैं विश्वास करता हूँ कि विद्या-

थियोंमें कुछ थोड़ेसों के अतिरिक्त सबका छुटकारा औपधिसे नहीं होसकता । बहुतसी न्यूनतायें तो पढ़ानेके ढङ्गकी है न कि बुद्धिकी निर्वलताकी और ऐसी दशामें औपध बहुत कमगुण करेगी । परन्तु जहां मस्तिष्ककी कमजोरी नहीं है और इन्द्रियोंके दुर उपयोगसे नसें कमजोर हो गई हैं वहां अगर रोग ताजा है तो औपधि असर करसकती है । विवाहोंका शीघ्र होना और अवारो लड़कोंके घुरे स्वभाव उनके मस्तिष्कोंपर घुरा असर डालते हैं जो कि प्रारम्भमें कुछ प्रभावशाली औपधोंसे दूर होसकता है । इस दशाके अतिरिक्त कमजोर बुद्धि केवल नियमित व्यायाम और उसके ठीक उपयोग ही से ठीक होसकता है ।

मैं बहुत कम सम्मति देसकता हूं । यदि अच्छे स्वभाव डाले जावें, लड़के चञ्चल हों, यदि उनकी curiositiesको उत्तेजित करनेको अच्छी २ पुस्तके दीजायं जिनसे प्रकृतिकी प्रशंसाकी ओर रुचि हो, यदि स्मरणशक्तिको कम कष्ट देकर शिक्षक गण विचारशक्तिका व्यवहार अधिक करें या सङ्केपमें आवश्यक और हानिकर विषयका तात्पर्य समजा दे, और यदि लड़कोंके ध्यानके ठीक होनेकी परीक्षा करते रहें तो बहुतसी न्यूनतायें जो अभी दृष्टिगत होती हैं दूर हो जायगी । और यदि बालविवाह बन्द करदें तो वैद्यांको विद्यार्थी बहुत ही कम इलाज करनेको मिलेंगे ।”

ता. ६ अप्रैल १९१२

“(२) आपके पत्रकी पहुंच लिखनेमें भुझे बड़ी प्रसन्नता है । वास्तवमें भारतीय युवकोंकी मानसिक और शारीरिक स्थिति बहुत ही खराब है और आप अपने देशवान्धवों और माता पिताओंका बड़ा उपकार करेंगे यदि आप कोई ऐसी औपधि सोज निकालनेमें कृतकार्य हों कि जिससे उनका शरीर और मस्तिष्क आरोग्य होजाय ।

जहां तक मैं ज्ञातकर सका हूं मस्तिष्कमें न्यूनतायें छः हैं । यथा:—

उनमें स्वाभाविक आश्चर्य विलकुल नहीं है, अर्थात् नई बातोंको जानना और उनके विषयमें पूछना जो कि नित्य प्रति मिलती हैं नहीं है ।

स्मरणशक्तिकी कमी कि जिससे वे बहुत रहनेपर भी यह बात यदि नहीं कर सकते जो कि साधारण लड़का थोड़ेसे कष्टसे भी करले ।

बुद्धिका मोटा पना । वे अत्यन्त हीमत्वहीन होते हैं, और किसी बातका कारण नहीं समझते न बहस ही समझते हैं ।

कंड़ा परिश्रम करनेके योग्य नहीं हैं ।

उनके मस्तिष्कमें प्रभाव नहीं होता । यह कदाचित् स्मरणशक्तिका अभाव है ।

मस्तिष्क स्थिर नहीं रहता, वे विलकुल स्थिर चित्त नहीं रहसकते चाहे याद करें वा वहस करें ।

शारीरिक दशा यह है कि वे आकारके नाटे पतले और विलकुल नहीं बढ़ सकनवाले हैं । यह सब बालविवाह, मिथ्या आहार और दीनताके कारणसे हैं । बहुतसे लड़कोंकी बनावट Syphilitic आतशककी सी है । और मैंने कुछ लड़कोंको बहुत छोटी ही आयुमें गरमीसे दुःख पाते हुए देखे हैं । यह अवश्य पुशतैनी हैं । अनुमान. ३० प्रतिशत लड़के गंज (?) होते हैं ।

यदि औपधि सर्व साधारणके लाभके लिये हो तो सस्ती होनी चाहिये कि जिससे सब ले सकें । यदि आप कुछ और सूचना चाहें तो बहुत प्रसन्नतासे दी जावेगी ।

ता. ७ अप्रैल १९१२

हम कितने ही अंशोंमें इन विचारोंसे सहमत हो सकते हैं । मानना पड़ेगा कि हम अपने बालकोंको शिक्षित बनानेके लिये पाठशालाओंकी शरणमें भेजते हैं, नवीन प्रचलित हुई पद्धतियोंसे शिक्षा दिलानेका प्रवन्ध करते हैं, गृहपर अभ्यास करानेके लिये मास्टर्सको बुलाते हैं, पढ़ाईकी नियत पुस्तकोंके अतिरिक्त तत्सम्बन्धी अन्य आवश्यक उपयोगी पुस्तकें भी मंगाई जाती हैं, और पाठशालाओंमें उनकी उपस्थिति अधिक होनेका भी विशेष ध्यान रखते हैं । फिर भी हमारे देशमें पिछले कुछ समयसे इतना सब कुछ प्रयत्न करते रहनेपर भी विद्या लाभमें कुछ कमी अवश्य रहसकती है । कारण यही की आज इसकी ओर पहिलेकासा ध्यान नहीं रखा जाता है कि बालकोंके मस्तिष्क बिना विशेष परिश्रमके विद्या सुगमतासे धारण करनेके योग्य बने रहे, हम लोग इस ओर विलकुल अनजानसे हो रहे हैं । रहती हुई बुद्ध्यात्मक शक्ति Mental powerकी शिथिलताका कुछ भी प्रवन्ध नहीं होता है । किन्तु इसके स्थानमें इस समय जो कुछ भी प्रयत्न होता है वह केवल यही है कि अमुक नियत समय तक अमुक २ नियत पुस्तकें विद्यार्थी समझ रखें । उन विद्यार्थियोंमें वह सब समझ सकनेकी योग्यता चाहे तो प्रकृति ही से प्राप्त नहीं हुई हो, अथवा चाहे उपरोक्त कारणोंसे घट भी गई हो; परन्तु उसके सुधारके लिये ऐसा कोई विशेष प्रयत्न नहीं होता है । ये कई एक कारण हैं कि हम लोग चाहते चाहते हुये भी विद्या अधिक पढ़नेमें अन्य देशोंकी तरह सफल नहीं हो रहे हैं; और यही कारण होसकता है कि कुछ लोग थोड़े समयसे ऐसा अनुमान करने लगे हैं कि हम भारतवासियोंकी बुद्ध्यात्मक शक्ति घट रही है । वा घटतीसी दिखलाई पड़ती है । इस सम्बन्धमें यह फिर कहा जासकता है कि हमारे यहां आज विद्या

पढ़ानेके लिये जितनी विधियोंका अवलम्बन किया जाता है वह सब प्रायः केवल बालकोंके मस्तिष्कमें ज्ञान ठुंस ठुंस करही भर देनेका होता है, पर स्वयं उनके मस्तिष्कको अपने आप समझ लेनेके योग्य बना देनेका नहीं होता है । अवश्य ही अब भगवान्की कृपासे हमारी प्रजाप्रिय बृटिश सरकारके राज्यसे जबरदस्तीका काम न कर स्वयं उन्हें उत्तेजना देकर अधिक धारण करनेके योग्य बनानेकी कुछ आधुनिक रीतियें उत्साहित करती हैं । किन्तु फिर भी जन्मावस्थासे अथवा कुटेबॉसे ज्ञास हुई बुद्ध्यात्मकशक्ति उनसे बढ़ नहीं सकती है ।

शिक्षकगण 'विषय'को बालकोंमें केवल समझा तो दे सकते हैं, पर उनके मस्तिष्कमें Lock up नहीं कर सकते हैं । इसके लिये तो विद्यार्थियोंके मस्तिष्क ही की जिम्मेवारी रहेगी कि उन्हें जितना समझाया जाय वह सब धारण करनेकी शक्ति रखनेवाला हो । पर इसका मुख्य आधार तो केवल उसकी शारीरिक अवस्था और बुद्ध्यात्मक स्थितिही पर निर्भर रहा करता है । शिक्षक तो छासमें सब विद्यार्थियोंको एक ही समान सब कुछ समझाते हैं; पर सुननेवाले सभी उसे एकसा धारण नहीं कर लेते हैं, और न सबको सभी कहा हुआ स्मरणही होता है, यह क्यों ? बात केवल यह है कि सबकी बुद्धि और वेदन, perception स्मरण memory भावना Imagining faculty और गतीया Intelligence शक्ति पुष्ट होनेके लिये आहार वीर्यरक्षा, सततश्रद्धा, और गर्भ समग्रके माताके आहार विहार आदि सब एकसे प्राप्त नहीं हुये हैं । हमारे परोपकारी ऋषियोंने आयुर्वेद शास्त्रोंद्वारा बताया है कि अमुक मित्र २ कारणोंसे मनुष्यकी बुद्ध्यात्मकशक्तिमें अन्तर हुआ करता है और योग्य प्रतिकार होनेपर उसका बहुत कुछ सुधार भी किया जासकता है । परन्तु हम लोग उस ओर ध्यान न देकर उल्टी अपनी खोटी दिनचर्यासे बुद्धिकी तीव्रताको नष्ट कर रहे हैं । मुझे दुःखसे कहना पड़ता है कि हमारा रहनसहन आहार विहारें इतना बिगड़ गया है कि हम हमारी और हमारी सन्तानकी धारणा शक्तिको प्रतिदिन बिगाड़ रहे हैं । और यदि हम लोग 'किं कर्त्तव्य विमूढ' की भांति इसके सुधारकी ओर ध्यान न देंगे तो निश्चय है कि एक दिन हमें विद्या सम्बन्धमें आजसे भी अधिक हानि सहनी पड़े ।

बुद्धि बढ़ानेका उपाय ।

सिद्धान्तिक व्याख्याके अभावसे अभी यह बतलाना कठिन है कि बुद्धिका परिमाण अमुक २ विहोंसे मापलम किया जासकता है, और अमुक २में बुद्धि आवश्यकतासे न्यून वा अधिक है । परन्तु बुद्धि तीव्र करनेमें सफल हो जाना उतना कठिन नहीं है । हिन्दुओंके आदर्श ग्रन्थ परकसंहितामें लिखा है कि—

“ धीधृतिस्मृति विभ्रंशः सम्प्राप्तिः कालकर्मणाम् ।

असात्म्यार्थागमश्चेति ज्ञातव्या दुःखहेतवः ॥

विषमाभिनिवेशो यो नित्यानित्ये हिताहिते ।

क्षेयः स बुद्धिविभ्रंशः ॥ ”

बुद्धि (निश्चयात्मिकान्तः करणवृत्तिः) धृति और स्मृतिका नाश, दुष्टकाल और कर्मकी सम्प्राप्ति, असात्म्य अर्थका आगम जो सब दुःखके हेतु है नित्य अनित्य और हितअहितमें विषम रीतिसे अधिवेशन करनेवाला बुद्धिभ्रंश कहाता है । परन्तु

भेदात् कार्येन्द्रियार्थानां बह्वो वै बुद्ध्यः स्मृता ।

आत्मेन्द्रियमनोर्थानामेकैका सन्निकर्षजा ॥ (चरक.)

कार्य, इन्द्रिय और अर्थोंके भिन्न २ भेद होनेसे बुद्धि भी अनेक प्रकारकी हुआ करती है, जिससे विना विशेष प्रकारसे देख भाल किये यकायक साधारण चिह्नोंहीसे अनुमान करलेना भ्रमकारी हो सकता है । जो लोग इस विषयमें अपनी अटकल लगा लिया करते हैं, बहुत सम्भव है कि वे वास्तविक ज्ञानके निकट तक नहीं पहुँचते हों । यद्यपि इस विषयको स्पष्ट २ समझा देनेका अभी समय नहीं आया है, अभी इस विषयकी प्रारम्भिक ही खोज है, परन्तु समय आ रहा है और हमारी आशा बढ़ती जाती है—कि हम लोग इसमें सफल होकर सर्व साधारणमें अवश्य ही इस महत्व भरे प्रश्नको हल करनेके समर्थ हो सकेंगे । फिर भी वर्तमानमें इस सम्बन्धमें बुद्धिका परिमाण जाननेके लिये अनेक अनुभवी विद्वानोंने जो अनेक सिद्धान्त स्थिर किये हैं, उनमें जो कुछ विशेष ध्यान देने योग्य हैं उन्हे यहां कहना हमारे श्रोताओंको रुचिकर होगा ।

(१) कोई बात समझमें न आवे ।

(२) समझा दी हुई बात भी पीछे उसी समयमें भी याद न रहे ।

(३) एकवार अनुभव की हुई भी बात कालान्तरमें स्मरण न आवे ।

(४) तर्कवितर्क, सोचनेकी शक्ति न हो ।

(५) स्पष्ट न बोला जाय, शुद्ध उच्चारण न हो ।

(६) मन बहुत चञ्चल रहता हो ।

(७) मनसे अपने आप कोई नवीन बात उत्पन्न न हो ।

(८) स्मृति, धी, मेधा, वा धारणाका कम हो वा होही नहीं ।

(९) वर्तमान किण्डरगार्टनकी रीतिसे शिक्षा दिलानेपर भी बुद्ध्यात्मक-शक्तिमें आवश्यक उचित लाभ न जान पड़े ।

इस सम्बन्धमें अभी अनेक महत्त्वकी बातें जान लेनेकी आवश्यकता है । मुझे आशा है कि अनुभवी गण इस ओर ध्यान देकर इस कमीको पूर देंगे ।

बुद्धि बढ़ानेके लिये हमारे आचार्योंने दो भागोंका अवलम्बन करना बतलाया है । पहिला—स्वाभाविक उत्पन्न हुई बुद्धिका विकाश करना है । यह अच्छे २ संस्कारोंसे, सतसङ्गसे, पठन पाठनसे, गुरु सेवासे और शास्त्रज्ञानसे हो सकता है । और भी कहा है कि निरन्तर अध्ययन, तत्त्वज्ञान, कथा, श्रेष्ठ तन्त्र, शास्त्रावलोकन और सद्ब्रिद्याचार्य सेवासे बुद्धि बढ़सकती है । इनमें भी योग्य गुरु, आवश्यक पुस्तकें, पाठशाला, द्रव्य और ग्रीतिसे पढ़ानेवाला ये पाँच पदार्थ तो बुद्धिको बढ़ानेवाले हैं; और शरीरकी निरोगता, तीव्र स्मरणशक्ति, गुरुकी सेवा सुश्रूपा, उद्यम, और प्रीतिसे पढ़ना—ये पाँच बुद्धिको साहाय्य देनेवाले पदार्थ हैं । यह पहिला उपाय इतना महत्व भरा है कि बिना इनका सहारा लिये स्वाभाविक बुद्धि अपना विकाश ही नहीं करसकती है । वरन उल्टी नष्ट होजानी सम्भव है । दूसरा उपाय—वनौपथ प्रयोग हैं, जिसके लिये यह निबन्ध लिखा गया है । गर्भ समयमें माताके दोपसे वा जन्म लेनेके पश्चात् बुद्धिके हास करनेवाले अनेक आहार विहारोंके सेवनसे शिथिल हुई बुद्धिको तीव्र करनेके लिये इन प्रयोगोंकी आवश्यकता कही है, और साथ ही बुद्ध्यात्मकशक्तिको ओर अधिक बढ़ाने तथा पुष्ट करनेमें भी वनौपथोंका प्रयोग करना कहा है । यह उपाय भी बहुत लाभकारी है । इससे स्वाभाविक बुद्धि बढ़ती है और शिथिलता पहुँचानेवाले कारणोंका प्रतिकार किया जासक्ता है । और इसीसे शिक्षाके साथ २ इसका प्रचार होना भी आवश्यक गिना गया है ।

वनौपथों द्वारा बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़ानेके लिये यह सबसे पहिले आवश्यक है कि जिनकारणोंसे बुद्धिमें हास हुआ हो वा होता हो उन्हें दूर कर उनका प्रतिकार करे, और आयुर्वेदशास्त्रमें बुद्धि बढ़ानेवाले जो प्रयोग कहे हैं उनका तथा रसायन प्रयोगोंमेंसे किसी एकका प्रकृति, समय, अवस्था और कारण आदिको देखकर विचारके साथ आवश्यकतानुसार सेवन करे । मेरे निजके अनुभवके अनुसार वर्तमानमें बुद्धि बढ़ानेके लिये साधकपित्तकी शक्तिको बढ़ाना चाहिये, मस्तिष्कको पुष्ट कर देना चाहिये, और ओज धातुके अधिक कर देनेका उपाय करना

सतताध्ययनं वादः परतन्त्रावलोकनम् ।

सद्ब्रिद्याचार्य सेवाच बुद्धिमेधाकरो गणः ॥

आचार्य्य पुस्तक निवास सहाय्यवहभा बुद्ध्यास्तु पञ्चपठनं परिवर्धयन्ति ।

आरोग्यबुद्धि विनयोद्यम शास्त्रानुरागः पञ्चान्तराः पठनसिद्धिकरा भवन्ति ॥

“ प्रयोग प्रारम्भ करनेके पहिले प्रभातमें समय देखकर आप पुस्तक पढ़ने बैठे और जब तक थक न जाय, बराबर पढ़ते रहें; किन्तु जब मस्तिष्क गड़बड़ा जाय, नेत्रभारी हो जाय, विषय बराबर समझमें बैठना बन्द हो जाय और पढ़नेमें अरुचि हो जाय तब पुनः समय देखकर उसकी नौध करलें । अर्थात् औषध प्रारम्भ करनेके पहिले पहल अमुककाल तक आप बराबर पढ़ते रह सकते हैं। यह ध्यानमें ले लेनेकी आवश्यकता है। और जब बुद्धिवर्धक प्रयोग कोई एक मास सेवन कर चुकें तब फिर प्रभातमें उसी प्रकारसे पहिले की तरह परीक्षा करे। उस समय आप पहिलेके नौध किये हुये कालसे अधिक समय तक पढ़ते रहकर भी नहीं उकतायेंगे, मगज हर समय ताजा रहेगा पढ़नेका परिश्रम आपको कुछ न जान पड़ेगा। ऐसा होनेपर विश्वास करनेका कारण है कि औषधसे बुद्ध्यात्मकशक्तिका द्रव्य—Matter—बढ़ रहा है। ”

मूखोंकी अपेक्षा बुद्धिवालोंमें शारीरिक विशेषता तो प्रत्यक्षमें प्रायः यही रहती है कि उनका शरीर अधिक समय तक विद्या प्राप्त करनेके योग्य होता है जिससे वे औरोंसे अधिक सुगमताके साथ थोड़े समयमें बहुत ज्ञान प्राप्त करलेते हैं। इस परीक्षा रीतिद्वारा इसका पता ठीक लगता है।

प्रयोग कब लाभ नहीं करते हैं ?

विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते ।

न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि ॥ (भायप्रकाश.)

(१) बिना पथ्यके कोई रोग आसम नहीं होसकता है। और पथ्य प्रत्येक रोगके लिये भिन्न २ है। बुद्धि बढ़ानेवाली औषधोंके लिये सबसे बड़ा पथ्य यही है कि प्रयोगोंका सेवन करते समय मस्तिष्कको खूब ही व्यायाम दिया जाया करे। यदि उस समय इसमें किसी प्रकारका त्रुटि हो तो औषधोंका प्रभाव हो जानेपर भी यथोचित लाभ नहीं पहुँचेगा। बुद्धिवर्धक औषधोंका यह प्रधान गुण है कि इनके सेवनसे बुद्धि बढ़ानेवाला मेटर पहिलेसे शुद्ध और अधिक परिमाणमें बढ़ने लगता है और मेटर जितना अधिक बढ़ता जायगा उतनी ही सुगमता विद्या प्राप्त करनेमें मिलती जायगी। पर यदि हम उस बढ़ते हुये बुद्ध्यात्मक मेटरको उपयोगमें लानेके लिये मस्तिष्कको व्यायाम न दें, पठन पाठनमें कमी रखें तो प्रयोगोंसे कुछ लाभ नहीं प्राप्त करसकते हैं, जिस प्रकार ब्रह्मचर्य पालते वाजीकरण औषधोंका सेवनकर लाभ नहीं उठा सकते हैं। अतः औषधोंसे लाभ उठानेके लिये, पूरे २ गुण प्राप्त करनेके लिये पहिलेकी अपेक्षा अधिक मस्तिष्कको व्यायाम देनेकी आव-

श्यकता है । यह सिद्धान्त वाक्य है कि—“यदि मेधावर्धक औषधोंसे विशेष और यथोक्त गुण चाहते हैं तो उनके प्रयोग समयमें मस्तिष्कको अधिक व्यायाम दें ।”

(२) और २ औषधोंकी भांति मेधावर्धक औषध न तो एकदम अपना चमत्कार बताती है और न एकवार चमत्कार बताकर निरंश होजाती हैं; किन्तु ज्यों २ इनका असर शरीरमें फैलता जाता है त्यों २ धीरे २ स्थिरताके साथ इनका गुण बढ़ता है, पर अनेक व्यक्ति यह बात न समझकर कुछ दिन सेवनसे प्रत्यक्ष गुण न देखकर उसे छोड़ देते हैं इससे लाभ नहीं होता है अतः इन औषधोंको कमसे कम मास डेढ़ मास तक आवश्यकानुसार सेवन करेना चाहिये ।

प्रयोगोंके सेवन करनेके नियम ।

नाविशुद्धशरीरस्य युक्तो रसायनो विधिः ।

न भाति वासासि श्लिष्टे रङ्गयोग इवाहितः ॥

आयुर्वेद आचार्योंका उपदेश है कि विरेचनादि कर्मसे शरीरको शुद्ध किये बिना रसायन औषधोंका सेवन—इस प्रकार लाभकारी नहीं होता है जिस प्रकारके मैले वस्त्रोंपर उत्तम रंगभी चढ़ाया हुआ शोभा नहीं देता है, अतः प्रयोगोंके सेवन करनेके पहिले यह आवश्यक है कि पञ्चकर्म आदिसे शरीर शुद्ध कर लिया जावे ।

फलु—वर्षा और हेमन्तकाल अधिक उपयोगी है । ग्रीष्मकालमें उष्ण वीर्यवाली औषधें लाभकारी नहीं होती हैं, परन्तु शीत वीर्यवाली औषधें सेवन कीजासकती हैं । औषध लेनेका समय प्रातः अथवा रात्रिका शयन समय उत्तम है ।

पथ्य—रसायन औषधोंके लिये जो जो पथ्य कहे गये हैं, रहनसहन विधि वतलाई है, उन सबका प्रतिपालन करना चाहिये । मस्तिष्कको व्यायाम ग्रन्थ अवलोकन; सात्म्य भोजन; दुग्ध चावल घृत आदिका अधिक उपयोग; तथा दिनचर्यामें बुद्धिवर्धक आहारविहारका अधिक सेवन लाभकारी है ।

अपथ्य—आलस्य, शोक, क्रोध, आदि मानसिकमल, उपस्थितवेगोंके रोक, मिथ्याआहार, मिथ्याविहार, अधिक खटाई, अधिक मिर्च, अधिक लवण, तथा बुद्धि नाश करनेवाले सब आहारविहार हानिकर है ।

ब्रह्मचर्यका पालन, सत्यव्रतका धारण और प्राणायाम प्रयोग बहुत लाभकारी होते हैं तथा गायत्रीमन्त्रका जप भी उत्तम है ।

प्रयोग विश्वास और श्रद्धापूर्वक सेवन किये जाय ।

प्रयोग सेवन करते समय पठनपाठन चराचर किये जाय ।

मात्रा—प्रकृति आदिके भेदसे इसका प्रमाण कठिन है फिर भी १॥ मासासे ३।४ मासा तक ली जाय । चमत्कारक औषधें इससे थोड़े प्रमाणमें सेवन कीजाय ।

प्रार्थना ।

इस निबन्धको समाप्त करते हुये सम्मेलनसे मेरी यह प्रार्थना कदाचित् अनुचित नहीं होगा कि वह इसके सत्यासत्यके निर्णयका भार अपने ऊपर ले, और इसकी परीक्षा कर सर्व साधारणमें इसके प्रचारकी चेष्टा करे, जिससे वैद्यकशास्त्रकी उपयोगिता सिद्ध होजावे तथा सम्मेलनका फलार्थ भी पूरा होजावे । आजकल हम अपनी सन्तानोंको ज्ञानवान् करनेके लिये जो खर्च करना पड़ता है उसके साथ २ यदि हम दोचार आने इसके लिये भी खर्च कर दें तो कुछ बुरा न होगा अतः देशवासियोंसे भी कहना है कि वे अब भी सन्तुल्य कर अपनी तथा अपनी सन्तानोंकी बुद्धिपर ध्यान दें, आर सद्बुद्धि प्राप्त कर सत्कार्य करके अपने पूर्व पुरुषोंके गौरवको समुज्ज्वल करें । साथ ही ईश्वरसे भी प्रार्थना है कि हमारे वैद्योंको लोकोपकारके लिये बुद्धि बढ़ानेवाली औषधियोंके प्रयोग करनेकी शक्ति तथा श्रद्धा दे । जिससे यह गिरा हुआ भारत फिर भी उठ खड़ा हो और अपन पूर्व गौरवको प्राप्त करसके । इति ।

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત ગણી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે કરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી- હિંદુ અનાથાશ્રમ નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાણક પણ નહીં નીકળે ?

હીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાણક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી ૭૫૨ વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાણક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાબિધ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

કદ ૩મી આંક પેજ ૪૯ ફોર્મ. પ્રકુ. પાકુ. કિંમત રૂપિયા ૨. બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

૧ દેવાંગનારત્ન.	૯ ઘેછરત્ન.
૨ અંદરત્ન.	૧૦ પાંચજન્યરત્ન.
૩ ધન્યંતરિરત્ન.	૧૧ મઘરત્ન.
૪ પારિજાતરત્ન.	૧૨ ફોસ્તુલરત્ન.
૫ વિષરત્ન.	૧૩ શાર્ફરત્ન.
૬ અમૃતરત્ન.	૧૪ ગજેંદરત્ન.
૭ વાછરત્ન.	૧૫ પરિશિષ્ટ.
૮ લક્ષ્મીરત્ન.	

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

જામનગર-કાઠિયાવાડ.

“નવજીવનાલય”

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આશિર્વાદરિત છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એક જ છે, ત્યાં મહાન “નેસરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, હૃદયો, ચેરાપી, વાંધાઓ, ચેરાપી, રોક્ષો, ચેરાપી, ફોટો ચેરાપી, હાથો, હૃદયોપથી, કોમોપથી, ચોટરકથુર, સર્વેટીવ, ચેરાપીક્રમ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ, જીમ-નાસ્ટીકસ, જન્ટ-કુન્ડે-સ્કોચ-નીપ-લાઇમન ઇલાદિ વિદ્યાન ડોક્ટરો કે ઉપચારોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગની દ્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોઘો, યત્રોની મદદથી અને તેવાં જુનામાં જુનાં અને વિકૃતમાં વિકૃત દરદો મૂળભૂતી મંદગતમાં આવે છે! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ ખેતી રહેવા કરતાં છેલ્લીવારે આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ બકામંજી કરવામાં આવે છે.

કૃપ, જુના મંદગતી, પાકો, જીલ્લો, તાવ, વગેરેથી પીડાતા પરગામના દરદીઓને “ઇનેડોર પેરાન્ટ” તરીકે રહેવા, ખાવા પીવા અને ઉપચાર માટેની સર્વ પ્રકારની ગોઠવણ માત્ર બહારના, કાકરીઆ તળાવ નહંકના મુંદર બંગલામાં તૈયાર રાખવામાં આવી છે. રખરમાં મોજો અગર પત્ર લખી પૂછવો.

ડોક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી. (ન્યુયાર્ક).

“નવજીવનાલય” રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના ખાસે બંગલામાં સુ. અમરદાવાદ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, સવજીવ સેવ સદાય;

સંસારી મુખ લોગવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની રૂપી ૧ નો રા. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાલીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે. અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઠી પથ્થુ ખાલી નહીં બન્ય તેનો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની રૂપી ૧ નો રા. ૧ એક.

પોસ્ટેજ અને વી. પી. ખર્ચ જુદું પડશે.

એક પોસ્ટ કાર્ડ પર ચોક્કસ નામ, કામ, ઠેકાણું લખી મોકલનારને

“વેદક સજીવનામૃત સંરોજ” એ નામનું પુરતક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈવ શા. શિવજી નેધાભાઈ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔષધાલય, કર્જી-મંડવી.

મે. પબ્લિક ઇન્સ્ટ્રક્શનના ડિરેક્ટર સાહેબે મુખ્ય ઇલાકામાં પ્રાથમિક કન્યાશાળાઓ માટે ઇનામ તેમજ લાઇબ્રેરી માટે મંજૂર કરેલું; તથા શ્રીમંત વડોદરા સર-કારે શાળાલાયબ્રેરી તથા શાળાઓમાં ઇનામ ખાતે મંજૂર કરેલું:—

સૌભાગ્ય શિક્ષાઉદ્ધ.

(આવૃત્તિ ચોથી.)

આ પુસ્તક ખરીદનારે " ચોથી આવૃત્તિ " હોય તેજ તપાસી ખરીદવા વિનંતિ છે. સારા કાગળ, સારી છપાઈ તથા સુંદર મુશોબિત પુઠું. કિંમત રૂપિયા સવા. વી. પી. ખર્ચ છુટું. સૌભાગ્ય શિક્ષાઉદ્ધ પુસ્તકમાં આવતાં પ્રકરણો—પ્રકરણ ૧ હું-બાળકના શરીર તરફ માતાએ પ્રથમથીજ ધ્યાન દેવાની જરૂર. પ્ર. ૨ હું-માતાએ ઘરગતુ દેશી પેદાશ ઉપાધો બાળકના હિત માટે બાળવાની જરૂર. પ્ર. ૩ હું-પુત્રીઓને કેવા પ્રકારનું શિક્ષણ ઉપયોગી થાય! પ્ર. ૪ હું-કન્યા વિકસ્ય એ પણ અસમાન લક્ષ્મી પોષક છે. પ્ર. ૫ મું-બાળલક્ષ્મી યતી હાણ પ્ર. ૬ હું-લક્ષ્મી સંબંધે વિચારવા જેવી બાબતો. પ્ર. ૭ મું-કન્યા તરફથી લગ્ન વખતે લેવાતી પ્રતિજ્ઞાઓ (સપ્તપદી) પ્ર. ૮ મું-પત્ની ધર્મ-પત્નીની પતિ પ્રત્યે ફરજ. પ્ર. ૯ મું-પત્ની, પતિને કેવી રીતે પ્રેરૂં વશ કરી શકે! પ્ર. ૧૦ મું-સૌને, સારૂં શી રીતે મુખરૂપ થાય! પ્ર. ૧૧ મું-પરપૂયા પછી પિયરીયાં તરફ કેવી રીતે વર્તવું લેઈએ! પ્ર. ૧૨ મું-સાસરિયાએ વહુ તરફ કેવું વર્તન રાખવું લેઈએ! પ્ર. ૧૩ મું-સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓના વ્રત નિયમની સંખ્યા સારી થાય! પ્ર. ૧૪ મું-નિતિમય સંગીતથી સ્ત્રીના તનમન ઉપર થતી ઉત્તર અસર. પ્ર. ૧૫ મું-સ્વચ્છતા અથવા સુધરતાનાં શોખીન થવાથી સ્ત્રીરને યતા લાભ. પ્ર. ૧૬ મું-તરણીઓએ સહવારમાં વહેલાં ઉઠવાથી યતા ફાયદો. પ્ર. ૧૭ મું-તરણીઓએ રાખવી લેઈતી ઉત્તમ ચુદાચ્ચરયા પ્ર. ૧૮ મું-તરણીઓએ પાકાશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થવાની જરૂર, તે પર આપવું લેઈવું ધ્યાન અને ખોરાક માટે રાખવી લેઈતી સંભાળ. પ્ર. ૧૯ મું-આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવાથી મજાતા લાભ પ્ર. ૨૦ મું-સ્નેહદર્શન (અટકાવ), સગર્ભાવસ્થા અને સુખાવધના યતા છવલેણ ગેગી તરફ ત્વરત ધ્યાન આપવાની જરૂર. પ્ર. ૨૧ મું-તરણીઓએ ઉદમી થવાથી યતા લાભ; અવકાશને વખતે શું કરવું લેઈએ. પ્ર. ૨૨ મું-તરણીઓએ કરકસરથી રહેવાથી યતા ફાયદો; સંતોષ એજ ખર્ચ સુખ. પ્ર. ૨૩ મું-દેણી (કરન)થી વળતો ફાટ. પ્ર. ૨૪ મું-અનુકમ્પા (દયા)-પરોપકાર કરવો એજ પુણ્ય અને અવરને દુઃખ દેવું એજ પાપ. પ્ર. ૨૫ મું-અપર માતાની પદવી સોશવતી તરણીઓનું વર્તન કેવું લેઈએ! પ્ર. ૨૬ મું-પરોપકારી તરીકે કર્તવ્ય. પ્ર. ૨૭ મું-પરોપકાર (મેહેમાન) સત્કાર. પ્ર. ૨૮ મું-તરણીઓની ચાકર સાથેની વતણું. પ્ર. ૨૯ મું-તરણીઓનું પરપૂરણ પ્રત્યેનું વર્તન. પ્ર. ૩૦ મું-કાંઈ પણ દેવને અતિ આધિન થવાથી સુવર્તિઓની યતી કદોરી સ્થિતિ. પ્ર. ૩૧ મું-તરણીઓને રખડવાની દેવથી યતા નુકશાન. પ્ર. ૩૨ મું-સારી નકારી મેળવત, તેની અસર અને, પરિણામ. પ્ર. ૩૩ મું-સત્રારીઓની રુકોમાં ભાગ લેવાથી સ્ત્રીઓને યતા લાભ પ્ર. ૩૪ મું-સ્ત્રીઓએ શું! અને કેવી રીતે વાંચવું! પ્ર. ૩૫ મું-ફટલાક અણચટતા રીવાજો. પ્ર. ૩૬ મું-મંદવાડ સમયે સ્ત્રીની ઉપયોગીતા, અને દરદીની માવજત સંબંધે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી બાબતો (આ પ્રકરણમાં સ્ત્રીની સ્વભાવિક ચોગ્યતા, દરદીને ઓરડો, દરદીનું ફરનીયર, દરદીના ઓરડામાં છુટ, હવા અને અજવાણું, દરદીને લેવા આવનારાઓની વધુ લીટીથી યતાં નુકશાન, સૂર્ય પ્રકાશના ફાયદા, દીવાની નેશની, દરદીને લગ્ની ઓળેની સાકમુન, રોકડરની પસંદગી અને ઇલાજ, રોકડર, દુધા અને દરદીની સ્થિતિ, દરદીની સાથે રહેવું વર્તન રાખવું, અને દરદીના ખોરાક પોષાક વગેરેની વ્યવસ્થા વગેરે અતિ અગત્યના વિષયો સહેજસાજ સુગંધી બેજોલી ઓળો પણ સહેલાઈથી સમજી શકે એવી રીતે લખવામાં આવ્યા છે) પ્ર. ૩૭ મું-સ્ત્રીની મેહતા. પ્ર. ૩૮ મું-સદ્વર્તની મુન્દરીઓ માટે સાક્ષ-વેના મતો (કુદીન કાન્યાઓની કિંમત આ એક પ્રકરણના વાંચનથી થઈ શકે તેમ છે) પ્ર. ૩૯ મું-સુખદાયક શીખામણો (આ પ્રકરણનું ધ્ય નિષ્કે વાચન-મનન, શીમન કે બીજી દરેક સ્ત્રીને મુસખીરૂપ થઈ પડે તેમ છે.) આ બધા મુખ્ય વિષયોમાં અનેક બીજી નાની નાની સ્ત્રી ઉપયોગી બોધક બાબતોના સમાવેશ થઈ ગય છે ગુજરાતી સિવાય હિન્દી ભાષામાં આ પુસ્તક છપાવવા માગણી થઈ છે એજ તેની વિશેષ ઉપયોગીતાનો પૂરાવો છે.

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:—(કર્તા) નટવરલાલ કનંયાલાલ વેંણુવ.

રાજકોટ (કાકીઆવાડ.)

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાકૃત્ય ઇક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી

તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉત્તમ રહસ્યો, અને

નૂતન શોધઓને આશ્રયીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય સાસિક

ધનવન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ કું.]

મે-જુન ૧૯૧૩.

[અંક ૫-૬.]

આદ્ય ઉત્પાદક:-ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એચ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-ભોળીલાલ ત્રીકમલાલ વંકીલ.

ફેલો આર્. ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

મુ. વીસનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટર સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ જુદી નકલના ૦-૪-૦.

"નમામિ ધનંતરિમાદિદેવં મુરાર્ત્તરૈર્વેદિતપાદપદ્મં ।

લોકે જરાલભયમૃત્યુનાશં ધાત્તારમીદં ત્રિવિધૌપપીનામ્ ॥"

અમંદાવાદ.

પા. "દાયમંડ બ્યુઝિલી" પ્રી. ટી. ગ્રેસમો

પરીખ દેવીતાસ જનવાલે બાંધ્યું.

विषयानुक्रमिका.

विषय.	पृष्ठ.
१. देवाओना भोपाणा सभधी प्रसिद्ध डॉक्टरांना अभिप्राय (छेत्रेण)...	१४५
२. आपण! पूर्वजन्तुं आरोग्य. ...	१५१
३. अनंतधवन शी रीते प्राप्त करतुं. ...	१५३
४. नडिआद डिंडु अनायासमनी तं त्रीअ लीधेवी मुधाकात ...	१६१
५. सर्व रोगांतुं साधारण औषध पावुी	१६३
६. इटकी ने तेना उपयोग... ..	१६४
७. अण्णाआ अने अण्ण प्रकासनी रसी- ओनी विद्ध विधायतना आगेवान डॉक्टरांना अभिप्राय (छेत्रेण) ...	१६५
८. पान-तांथुल.	१६७
९. अरो आनंद तथा सुभ शाभां छे?	१६९
१०. अनुभववा योग्य परपुररुण उपायो. ...	१७५

विषय.	पृष्ठ.
११. क्षय अने उरझतथी अयवाने आयुर्वेद शास्त्रनी येतवणुी ...	१७६
१२. वैद्यसेमेलन अने तत्संभधी विचार	१७८
१३. वेदोभां रोगजंतुं शास्त्र	१७९
१४. समुद्रक्षणो-गुध गुध रोगाभां उपयोग	१८८
१५. अण्णवा नेग.	१८९
१६. आपण! सर्वोत्तम भित्र आपणं प्राणुण छे. (छेत्रेण)	१९३
१७. निर्धनता.	१९७
१८. स्त्रीकार अने अभिप्राय...	१९९
१९. सटीक केशव कल्याण.	२००
२०. अनुष्यते कुदरती ओराक क्यो छे?	२०२
२१. आर्य रसायन शास्त्र (स्वतंत्र पृष्ठ) १३१-१६२	

वांयवा लायक-पुस्तके.

३. आ. पा.	३. आ. पा.
श्री हैवी अइलुत यमत्कार ...	१-०-०
क्षयरोग अने कुदरती उपायो. ...	०-४-०
तमाकुतुं इर्वसन.	०-१-६
रंगरसायन शास्त्र.	०-४-०
प्रेम पञ्चीसी.	०-४-०
धन्वंतरी बाल्युभ १ लुं ...	२-०-०
" " २ लुं ...	२-०-०
" " ३ लुं ...	२-०-०
" " ४ लुं ...	२-०-०

मणवानुं ठेकालुं:—लोगीवाल नीडमवाल वडील.

अधिपति "धन्वंतरी" विसनगर-(उ. गुजरात.)

वाटलीवालेके स्वदेशी औषध.

वाटलीवालेका एग्युमिश्चर और गोलीयें ताव-बुखारकें लिये और सोम्य प्रकारके प्लेग पर रामवाण औषध है. कीमत शीशी १ का १ रुपया. वाटली वालेके दादके मरहमकी फक्त एक डिब्बीसैं तीन दिनमेंही दाद दफा होतीहै ? डिब्बीकी की. ४ आने हैं. शक्ति बढ़ाने वाली गोलीओंकी शीशीकी कीमत १॥ रुपया कॉलेरेकी (महामारीके औषधकी) शीशीका १ रुपया, केश शाफ होनेकी शीशीकी की. ३ रुपये. दंतमंजन डिब्बीके चार आने.
मिलनेका पता-सब जगह अगर हा. एच. एल. वाटलीवाला चरली-दादर



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્દમં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયન્ મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

દાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધિ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તકે ૬ કું.]

મે, ૧૯૧૩.

[અ'ક. ૫.]

Drugs a Delusion.

To the Editor 'SHRI DHANVANTARI.'

I have read with interest the article with above heading in your Dhanvantari of April, and it would be superfluous to say that, I agree with the opinions therein given, for as an ardent student of Physical Culture and Drugless Cure for many years I have not only found the drugs worthless in treating diseases, no matter what the disease is, but have personally received hundred of letters from suffering persons, (during my patient work of last 5 years as a dispenser of Physical Culture Knowledge by means of articles in newspapers and magazines) who one and all affirm having been utterly disappointed by the medical doctors in giving them any relief.

I have collected a mass of opinions and experiences of the best medical men of the world, who, after their mature experiences, have condemned the drugging treatment as a whole in curing diseases, some of which I give below, - as perhaps you would find them of interest, and worth giving in your next issue of Dhanvantari.

SANTA CRUZ.

5 May 1913.

B.-P. Madon.

Dr. C. E. Page, M. D. of New York who has been so successful in treating diseases by natural means that his name is far and widely known in all parts of America and Europe for the last 30 years speaks authoritatively as regards the present day popular Medical Education, its false doctrines, and their system of drugging the sick, which is given below in his own words for the information of all laymen who as a rule carry a high opinion with them for the medical men, but who are generally in utter ignorance as to the real affairs in medical colleges.

A MEDICAL EDUCATION

HOW IT IS OBTAINED:—

Much knowledge but little wisdom.

"Every body knows how a diploma is obtained, without which we can not legally practise. The student 'goes through' college, that is, he spends his time for three or four years memorizing innumerable things, in other words, and to use the phrase familiar to all college folk, he 'crams for a diploma'; and, no matter how dull, he is pretty certain to get it. This is by irony termed '*getting a medical education*'; but no veteran will affirm that. Every physician's education, the real education which makes him a useful man in the sick room, if, indeed he ever becomes that, is altogether a Post-Graduate affair, a matter of patient study and bedside experience during his years of attendance upon the sick. It follows, then as a matter of course, that the lad who was the greatest natural talent for study, thought, observation, research, and for sifting the grains of wheat from masses of chaff, must become the most skilful practitioner.

"Chaff"? Do the medical schools put much of this before their pupils? Listen to the opinion of the Late Dr. James Gregory, who admittedly added so much reputation to the medical department of the University of Edinburgh as any other of her professors. "Ninety-nine out of every hundred medical facts are medical lies, and most medical theories are stark, staring nonsense". Dr. Gregory never designed this for the ears of the laity; it was a confidential utterance for the benefit of his pupils.

"Another Edinburgh M. D., and one of the most skilful physicians as well as one of the noblest men that ever lived, Prof John Kirk who for forty years treated the sick poor of his beloved Edinburgh with amazing success, declared that "during the ordinary medical college course the average lad is "educated" in a way to deprive him of his native common sense, and to so unfit him for study along natural lines, that it required half a lifetime of busy practice to undo the mischief of it.

"But, alas! the disasters occurring during his half lifetime of blundering practice can not be undone.

"He might well have added that not one in the one hundred ever really gets his eyes opened to the unnaturalness and folly of teachings that have been handed down from generation to generation, teachings that never had any basis in real science (and 'this can be truly said in spite of all the millions of endowments for medical schools), and that serve chiefly to blind both professors and students and; finally the poor laity who are absolutely helpless as to any means of learning the truth of the matter. Thousands on thousands however, of late years are becoming so distrustful of drug-poisoning as a means of cure that they rush off to the other extreme, and embrace some form of faith-cure, any one of which is assuredly less mischievous than the evil from which they are fleeing, but which, after all, lacks anything of potency for helping nature, that is, the animal organism, in its ever present efforts to regain "that just balance which we call health"—C. E. Page, M. D.

False Doctrines of Medical College.

DR. C. E. PAGE, M. D. further SAYS:—

"The medical college (my *alma mater* was one of the best in New York) as it relates to the education of a physician, is properly regarded as a mere kindergarten or primary school, and all well enough so far as it goes, except for the fact that, it teaches many false doctrines. For example, the boys are told

- 1) that they can poison their patients curatively,
- 2) that strychnine, with which we paralyze a healthy barnyard rat, may properly be given to an innocent little babe already afflicted with partial paralysis.

(3) that vaccine virus injected into the circulation of human beings tends to prevent them from having small-pox, and that this blood poisoning should be made universal by means of compulsory laws, in face of the dictate of the plainest common sense, as well as the dictum of the most eminent scientists, that we should by all possible means *keep the blood pure*.

"Small-pox has indeed become somewhat rare of late years, but it is more cleanliness, not more filth (which the vaccine is) that accounts for its decline as is true of the banishment of all other pestiferous diseases.

"It is like so many misfit bullets from the same mould that graduates from our medical schools are turned out and with rare exceptions they go forth at first to slay rather than to save, by means of their vivisection experiences at colleges, so brutalizing and degrading in their tendency, and so useless and moreover so misleading according to some of the highest authorities in medicine." And saying as Sir Frederick Treves, F. R. C. S., physician to Royalty, the late Prof. Lawson Tait M. D. the late Sir Benjamin W. Richardson M. D., F. R. S. P. and others equally eminent in the profession some of whose assertions, we have noted below.

List of eminent medical men proclaiming the worthlessness of drugging cure.

Dr. Alexander H. Stevens, M. D. the venerable Professor of the New York College of Physicians and Surgeons said "Young practitioners are a most hopeful class of community. They are sure of success. They start out in life with twenty remedies for every disease; and after an experience of thirty years or less they find **twenty diseases for every remedy.**"

Says the "United States Dispensary," "Medicines are those articles which make sanative impressions on the body." This may be important, if true; but *per contra*, says Professor Martin Paine, M. D., of the New York University Medical School, in his "Institutes of Medicine" "**Remedial agents are essentially morbid in their operations.**"

But again says Professor Paine "Remedial agents operate in the same manner as do the remote causes of disease." This seems

to be a very distinct announcement that remedies are themselves causes of disease. And yet again he says "In the administration of medicines we cure one disease by producing another." This is both important and true. Professor Paine quotes approvingly the famous professional adage, in good technical Latin.

"Ubi virus, ibi virus"

which being translated, means, "our strongest poisons are our best remedies!"

Professor Alonzo Clark, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons says:—"All of our curative agents are poisons, and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality."

Professor St. John, of the New York Medical College says:—"All medicines are poisons."

Professor E. R. Peaslee, M. D. of the same school says:—"The administration of powerful medicines is the most fruitful cause of derangements of the digestion."

Professor H. G. Cox, M. D. of the same school says:—"The fewer remedies you employ in any disease, the better for your patients."

Professor E. H. Davis, M. D. of the New York Medical College says:—"The *Modus Operandi* of medicines is still a very obscure subject. We know that they operate, but exactly how they operate is entirely unknown."

Professor Joseph M. Smith, M. D. says:—"Drugs do not cure diseases, disease is always cured by *viz* *medicatrix naturæ*."

Says Professor E. G. Carr, of the New York Medical College: "All drugs are more or less adulterated, and as not more than one physician in a hundred has sufficient knowledge in chemistry to detect impurities, the physician seldom knows just how much of a remedy he is prescribing. Medicine is a blind experiment upon the vitality of the patient."

Sir John Mason Good, M. D. FRS says:—"The science of medicine is a *barberous jargon*, and the effects of our medicine on the human system in the highest degree *uncertain*; except, indeed, that they have destroyed more lives than war pestilence, and famine combined."

Dr. Jas. Johnson, M.D.F.R.S. Editor of the *Medico Chirurgical Review* says:—"I declare as my conscientious conviction, founded on long experience and reflection, that if there were not a single physician, surgeon, man-midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality than now prevail.

Assuredly the uncertain and most unsatisfactory art that we call "Medical Science," is **no science at all**, but a **jumble of inconsistent opinions**, of conclusions hastily and often incorrectly drawn; of facts misunderstood or perverted; of comparisons without analogy; of hypothesis without reason, and theories not only useless but dangerous."

Sir John Forbes, M.D.F.R.S. says:—"Some patients get well with the aid of medicine, more without it; and still more **in spite of it.**"

Dr. Frank, an eminent author and practitioner says:—"Thousands are annually slaughtered in the quiet of sick-room. Government should at once either banish medical men, and proscribe their blundering art, or they should adopt some better means to protect the lives of the people than at present prevail, when they look far less after the practice of this dangerous profession and murders committed in it, than after the lowest trader."

Dr. Bostock author of the *History of Medicine* says:—"Our actual information or knowledge of disease does not increase in proportion to our experimental practice.

On the other side of the Atlantic i.e. Europe the claims of the existing medical schools to popular favour, do not appear to rest upon any surer basis than they do here, if we may judge from the following opinions expressed by some of the most eminent authorities in the British kingdom.

Dr. Evans, Fellow of the Royal College, London, says:—"The medical practice of our days is at the best, a most uncertain and unsatisfactory system; it has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence."

Dr. Oliver Wendell Holmes says:—"The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience

to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth; the entrails of animals taxed for their impurities, the poison bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained, thrust down the throats of human beings suffering from some fault of organization, nourishment or vital stimulation. If all drugs were thrown into the sea, it would be so much better for man, but so much worse for the fishes."

The following are a few names of eminent doctors and professors who strongly advocate the drugless methods of healing.

W. R. C. Latson, M. D.; E. H. Dewey, M.D.; W. E. Forest, M. D.; Susanna. W. Dodds, M. D.; Rachel Swain, M. D.; John Ellis, M. D.; Luis Kuhne; D. H. Jacques, M. D.; Geo. H. Taylor, M. D.; Geo. H. Patehen, M. D.; Prof. Alfred Andrews; Prof. V. N. Riddell; Albert Turner; Dr. Bailey, M. D.; J. D. Smith, M. D.; John Beck, M.D.; Cogswell (Boston); Marshall Hall, F.R.S.; James, Johnson, F.R.S.; Dr. Talmage F.R.S.; E. R. Peaske, M. D.; St. John M. D.; Dr. Hossack; Prof. C. R. Gilman, M. D.; J. D. Smith, M.D.; John Beck, M.D.; Dr. Davies; Prof. H. H. Stevens M. B.; Prof. Barker; Dr. Kellogg of Battle Creek Sanitarium.

આપણા પૂર્વજોનું આરોગ્ય.

(લેખક:—શંકરલાલ, મગનલાલ; વ્યવસ. મુ. નાંદોલ.)

પ્રિય ! આજકાલ એક તરફથી જોઈશું તો સંખ્યાબંધ વૈદ્યજ્ઞોનો ખોટો દાવો છે, કારણ વૈદ્યના ધંધાની નહિ પરીક્ષા કે કાંઈ. તેથી આજે આ ત્રિશજાતું ચૂર્ણ જાણે તે તો મોટા વૈદ્યજ્ઞ બન્યાનો ટાંગ કરે છે. ત્યારે ખીજી તરફથી યુરોપ અમેરિકાદિ સુધરેલા દેશોની નવિન કુદરતોપચાર પદ્ધતિને અનુસરી મહાન બચાવ રોગોને મટાડવાની સંસ્થાઓ નિકળે છે. જે કે આ સંસ્થાઓ દાલ નહિ જોવીજ એટલે આપણા આખા હિંદુસ્થાનમાં ત્રણ કે ચારથી વધારે હજી જાણીતી નથી.

વિચારી જોઈશું તો ખરેખર ધણા નામાંકિત ડાક્ટરોએ પોતાના ચાળીસ વર્ષ અને તેથી વધુ અનુભવ થયા પછી પણ આ ધંધાને અંતઃકરણથી વખોડ્યો છે અને ઉલટું કેટલીક વેળા એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે મ્હેં મહારી જીંદગીમાં જોયલા ઉગ્રાચારો હશે ! તેના કરતાં ધણા દરદીઓને વિનાવાકે દવાઓના નિરપયોગી ધુટકા પાઈ ચાઈ પણ હશે ! બદકે છેજ ! હા તે પણ ખરું જ છે કે દરદીના દેહમાં ક્યાં વિગતીય દ્રવ્યો વધુ પ્રમાણમાં ભરેલાં છે, ને-તે કયા કુદરતોપચારથી નિકળી શકે, તે નહિ જાણનાર વૈદે કાંઈ ને-કાંઈ દવા-દરદીને આપવી તે નાહક તેને હેરાન કરવા જોડું છે.

વળી કેટલેક અંશે પ્રથમતો દવાઓના શુભ લાગેલા જણાયા હશે ! પણ તે દરદને નિર્મૂળ કરવાને નહિ પણ ઉલટું દાખી દેવાને માટેજ. ને કેટલાક દરદોપર તો એમજ છે કે

અચુક સુદત સુંધી દવા જારી રાખવી. પ્રભુ કૃપાએ તે સુદતમાં કાંઈ કુદરતોપચારના ઇલાજો કુદરતિ રીતેજ અભણતાં દરદીને મળવાથી રોગો સારા થઈ જાય છે.

હવે જોઈશું કે આપણા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓ અને આપદાદાને એવાં દરદો થતાં કે ? નહિજ. ત્યારે તેઓ એવું શું કરતા કે તેમને દરદો થતાંજ નહિ ને વળી હાલ આપણને અચ્ચંબો ઉપજવે છે ત્હેવાં હજારો વર્ષનાં આયુષ્યો ભોગવતા હતા ?

તે એ કે આજના જમાનાની પેઠે ઘરમાં સુનારના શ્વાસોચ્છ્વાસને ફરી ગ્રહણ કરવાથી અકાળ મૃત્યુ નિપજવે ત્હેવાં ગીચોગીચ ને ૩૫-૪૦ તેર શું પણ ૧-૨ માળવાળાં ધરો પણ તે વખતે ક્યાં હતાં? આજના જેવાં રાંધેલાં મરીમસાધાવાળાં ભોજનને ખાતાં હવે અહિં ચોભવાનું છે એમ સૂચના કરે એવાં અને એજન જેવી સીસોટી વગાડવી પડે તથા હોજરીને હરકત કરતાં થઈ પડે ત્હેવાં શાક, પાક, રાઈતો, અચાણું ને વધારેલાં ખાણું વગેરે તે વખતે ક્યાં હતાં? તેઓની ગાયોને આજના જેવાં ગંદા તલાવડાંનાં પાણી ક્યાં પીવાં પડતાં ? ને ધાસદાણીની આજના જેવી તંગી ક્યાં હતી ? ને વળી શરીરને ભીડોભડ બંધ ખેરતાં આવે ને બહારની તાજી હવા ચામડીમાં પ્રવેશ કરવાજ ન પામે ત્હેવાં ફેશનેબલ કોટ, પાટલુન, બકીટ, ખમીસ, પોલકાં ને કુરતાં ક્યાં હતાં ?

તેઓ તો માત્ર સીધા રાતમાં આવેલી, છુટીછવાથી, ને પવનનો સપાટો આરપાર જઈ શકે ત્હેવી ખુલ્લી ઝુંપડીઓમાં રહેતાં હતા. વહેતા ઝરાઓના નિર્મળ પાણી પીતા અને તાજા વનફળ ખાતા. તાજી હવાનો લાભ લઈ, સુંદર નદીતટનું પવિત્ર ખડખાઈ, વહેતું નિર્મળ પાણી પી દીધેલું ગાયનું પવિત્ર દુધ પી, અને ફક્ત શરીર આનંદાદન જેટલાં સ્વચ્છ ખુલ્લાં હુમડાં પહેરીને માત્ર સાફ જીવન ગુજરતા હતા.

તે વખતે તેઓને રોગ માત્ર દહિએ પણ પડતો નહતો. એટલે જ્યાં ત્યાં નિરોગી રહી કુરસદના વખતનો ઉપયોગ માત્ર સદૃઢ રચવામાં કરતા, અને વિદ્યાર્થિઓને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાનું અતિ ઉત્તમ કાર્ય કરતા નજરે આવતા હતા. તો શું ! તેજ માયાપોના આપણે તનુને તેજ નિષ્કોને પાલન નહિ કરીએ તો તેઓની દીર્ઘ જીંદગી સાથે આપણું અધ્યાયુષો સરખાવવા સમર્થ શી રીતે થવાશે ?

માટે કે ! શાકભાજી, ખૂં જીવન જોગ્યરી રીતેજી રહેવું હોય તો પ્રાચીન પદ્ધતિને અનુસરી જે પૂર્વજો કુદરતની છેકળ પાસે હતા ને તેમને જે સુખો મળતાં તેવાજ ભાગ્યશાળી ત્હેને થાઓ. આ સ્થળે એટલીજ આસીય લખને દઈ હું અત્રે વિરમું.

આજ સાલની રાજઆતથીજ આ ' ધન્વન્તરિ ' માસિકમાં મદારા લેખો આવે છે. તે જો સર્વ વાંચક મિત્રોને પસંદ હશે તો વળી આવતે માસે આથી પણ સરસ ને આરોગ્યતાના ઘણાક મુખ્ય નિષ્કોને આબેહુલ બાન કરાવે ત્હેવો આજ લેખિનીથી લખાયેલો "એશી વર્ષનો યુવાન શું કહે છે ?" એ લેખ આપ સર્વે આગળ હું રજુ કરીશ. તેમજ તે પછી પણ આજ માસિક માટે લખાયેલા " ચિંતા ડાકીણીનું સામર્થ્ય," " દવાઓ દર્દ મટાડવામાં જેટલી ઉપયોગી છે ત્હેના કરતાં વ્હેમ મટાડવામાં વધારે ઉપયોગી છે," " વીર્યત્રાવનો કુદરતિ ઇલાજ," " માનસિક મેસોરિઝમ," " કુદરતિ ટેલિગ્રાફ " ને " કદરૂપા થવાની કળ " વગેરે વગેરે દાસ્ત-મુક્ત બોધદાયક અને વારે વારે લખને ઉપયોગી થઈ પડે ત્હેવા સમુજ લેખો ક્રમે ક્રમે પ્રસિદ્ધ થવા મોકલતોજ રહિશ.

ૐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:

તમારા શરીરમાં ૮૦ ટકા તો પાણી છે તેથી ખોરાકમાં અને પીવામાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દરરોજ એ ક્વાર્ટ પાણી પીવું જોઈએ. આટલું પાણી જરૂરને પચાવવાની ક્રિયા કરવામાં જોઈતું પ્રવાહી પુરૂં પાડશે, લોહીમાં પણ જોઈતી પ્રવાહી આપશે અને શરીરમાં જોગો યજ્ઞેસો બગડેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં ઉપયોગી થશે. આ બગડેલો પદાર્થ જો શરીરમાંજ રોકાશે તો જીવનશક્તિને નુકાળા પાડી નાંખશે. ત્યારે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે કેવું પાણી વાપરવું જોઈએ ? પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. એજ ખરેખર કુદરતી પીવાની ચીજ છે. દારૂ ખીલકુલ પીવો જોઈએ નહિ; કારણ કે એલકોહલ એ કાતેલ ઝેર છે. તેમજ આ અને કાંઈ પણ શરીરને અવગુણ કરનારાં છે. તેઓ ઉશ્કેરક પદાર્થો છે અને એક યાદેલા ઘોડાને આશુક મારવાથી જે અસર થાય છે તેવી અસર આપણા શરીરમાં કરનારાં છે. તેઓ તમારા શરીરના તંત્ર-ઓનો નાશ કરે છે અને જીવનશક્તિને પણ નુકશાન કરે છે.

કયું પાણી સ્વચ્છ કહેવાય ? તો તેના જવાબમાં જણાવવાનું કે જે પાણી ડિસ્ટીલ કરેલું હોય તે ખરેખર સ્વચ્છ હોય છે. પરંતુ જે પાણીને ગળેલું (શીટર કરેલું) હોય તેટલાથી જ તે સ્વચ્છ થતું નથી. સાધારણ પાણીમાં ખીજ સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થો સિવાય કેટલાક ખનિજ પદાર્થો તથા ચુનો હોય છે. આથી વીજે શરીરને નુકશાન કરનારી છે. જે તમને ડિસ્ટીલ કરેલું પાણી મળે નહિ તો દરેક જાસ પાણીમાં થોડાંક લીંબુના રસનાં ટીપાં નાંખી થોડો વખત રાખી પછી તે પીવું જોઈએ. લીંબુના રસથી સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થોનો નાશ થાય છે, અને પાણીને ઘણું ભાગે સ્વચ્છ કરે છે, પણ તેમાં રહેલા ખનીજ પદાર્થોને દૂર કરી શકતો નથી. ખોરાકની સાથે સાથે નહિ પણ ખોરાકની વચમાં, સવારમાં ઉઠીને પ્રથમ અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઈએ. ખોરાકની સાથે પાણી પીવાથી પાચક રસો (Gastric Juice) પાતળા પડે છે અને તેથી પાચન કરવાની તેમની શક્તિ મંદ થાય છે. જ્યારે ખોરાકને ખરાખર રીતે પાચેલો હોય તો પછી તેને નીચે હટારવામાં પ્રવાહી પદાર્થોની જરૂર પડશે નહિ. દરેક ખોરાકને ગળી જવા પહેલાં સારી રીતે તેને ચાવવો જોઈએ. એકજ વખતે ઘણો ખોરાક ખાવો નહિ પણ દરેક વખતે સાધારણ પ્રમાણમાં જોઈતો હલકો અને પોષણ આપે તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ. તમને જૂખ લાગી ન હોય તો ખીલકુલ ખાવુંજ નહિ. જમવાનો વખત થયો છે. માટે ખાવુંજ જોઈએ એમ સમજવું નહિ. કુદરત તમને ખાખર આપે કે હવે ખોરાકની જરૂર છે. ત્યારેજ ખોરાક લેવો જોઈએ. જો કોઈ પણ વખતે તમારી હોજરી ખરાખર રીતે પોતાની ક્રિયા કરતી ન હોય તો તેને આરામ આપો અને ખોરાક લેવાની તેને દરજ પાડો નહિ. ઉલટું બગડેલો પદાર્થ જે અંદર રોકાયો હોય તેને ઘોષ કાઢી નાંખવા માટે પુષ્કળ પાણી પીઓ. જેઓને કોઈ પણ જાતનું દરદ હોય તેમણે તો ૨૪ થી ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવો એ અતિ ઉત્તમ છે.

એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે માનસિક વલણની પાચન કરનારાં અવયવો ઉપર ઘણી અસર થાય છે. એટલે જ્યાં સુધી મનની અસ્થિરતા હોય, કોઈ પણ બાબતમાં નાખુશ કે એએની હોય ત્યાં સુધી ખાવું એ ઉચિત નથી. કોઈ પણ તરેહની ગુસ્સાની કે ખીજ ઉશ્કેરાયથી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થઈ હોય ત્યારે પાચનક્રિયા બંધ પડે છે. જ્યારે મન આનંદ અને ખુશીના વિચારમાં હોય ત્યારેજ ખાવા બેસવું જોઈએ. આથી સારી માનસિક સ્થિતિ બનતાં સુધી હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઈએ. જ્યારે મનમાં કોઈ પણ તરેહના પ્રતિકુળ વિચારો ધુમી રહ્યા હોય ત્યારે ગમે તેવો સારો ખોરાક પણ સારો લાભ આપી શકશે નહિ. સારી માનસિક સ્થિતિ એજ આયુષ્ય અને તંદુરસ્તીનો ખાવો છે, એ વાત હમેશાં સ્મરણમાં રાખો.

સ્નાન.

શરીરના રક્ષણશાસ્ત્રના એક ભાગ તરીકે શરીરે સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે વગેરે હકીકત બતાવવાની ખાસ જરૂર છે. સ્નાનથી બે બાબતો થાય છે; એક તો શરીરનાં છિદ્રો-કારા જે મળ શરીરમાંથી બહાર આવ્યો હોય છે તે મળને શરીર ઉપરથી સાફ કરવાનું; અને બીજું આમડી નીચે રહેલી સ્નાયુઓમાં ફરતા લોહીનો જલો વધારવાનું. તમને કદાચ ખબર નહિ હોય કે જેમ ફેફસાં શ્વાસ લે છે તેમ શરીરની આમડી પણ શ્વાસ લે છે. માણસ જાતના શરીરમાં સાધારણ રીતે ૭૦ લાખ છિદ્રો હોય છે. આ છિદ્રો તે આપણા શરીરમાં રહેલ પ્રવાહી પદાર્થોને કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં મુખ હોય છે. આ સર્વ નળીઓને એક બીજા સાથે જોડવામાં આવે તો લગભગ ૨૮ માઈલ થાય. આ નળીઓ માર્ગેજ શરીરમાં રહેલ ધણો અસ્વચ્છ અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે બગડેલા પદાર્થોને બહાર નીકળી જવાનો આ માર્ગ બંધ પડે છે ત્યારે થોડા વખતમાંજ આપણી શરીરની ગરમી (ટેમ્પરેચર) વધે છે, અને જોને આપણે શરદી કહીએ છીએ, તેવું થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે પવનમાં રહેવાથી આ શરદી થઈ છે. આમડીમાં રહેલાં છિદ્રો તાન બંધ કરવાં અથવા તેમાં કચરો ભરાવા દેવો એ બહુજ નુકસાનકારક બિના છે. ચોક્કસ રીતે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ કે સ્ત્રીના શરીર ઉપર વારનીય લગાડી તેનાં છિદ્રો સંપૂર્ણ રીતે બંધ કરવામાં આવે તો તરતજ મરણ નીપજે છે. શરીરમાં રહેલા બગડેલા પદાર્થો જે ઝેરી અસર કરનારા છે, તે પાછા હડી શરીરમાં રહે છે, અને તેથી શરીરને ઝેરી અસર કરે છે. આમડીને પણ પોતાની ક્રિયા બરાબર રીતે કરવા માટે હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. તેથી તે પ્રાણવાયુ તેને મળતો બંધ કરવામાં આવે તો તે પોતાનું કામ કરવા અશક્ત થાય છે. આપણે યાદ રાખવાનું છે કે શરદીનું મુખ્ય કારણ તો પરસેવો બહાર કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં છિદ્રોમાં રોકાણ થઈ તેઓ બંધ થઈ જાય છે તેજ છે. જ્યારે આ છિદ્રો પરસેવાને બહાર કાઢી નાંખવામાં રોકાયલાં હોય અને તેઓ ખુલ્લાં હોય ત્યારે એમિંતા ખુલ્લી હવામાં આવવાથી તેઓ બંધ થઈ જાય છે. આ સિવાય બીજું સાધારણ કારણ તો વધારે ખાતું એ છે. જે બોરાક વધારે પડતો હોય છે તે પચી શકતો નથી, તેનું લોહીમાંજ શોષણ થાય છે, અને તે પછી અમુક રીતે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આવી વખતે જો શરીરની આમડીનાં છિદ્રો બરાબર ખુલ્લાં અને સાફ ન હોય તો તેઓ આ બહાર નીકળતાં મલિન દ્રવ્યથી ભરાઈ જાય છે અને પરિણામે શરદી થાય છે. શરદી થાય છે એ તો આપણને સૂચના છે કે આપણા શરીરમાં કંઈક વધારે પડતો જમાવ થયો છે. એટલે આપણે આવે વખતે આપણાં છિદ્રોને પોતાના કામમાં ઉઘડી. મદદ આપવી ઇંછ છે. અંદર અને બહાર ગરમ પાણીનો ઉપયોગ તરતજ આરામ લાવશે.

મલિન પદાર્થો બહાર કઢાડી નાંખવાની ક્રિયા બરાબર રીતે સાથે તેટલા માટે, આપણી આમડીને, સ્વચ્છ અને ચોખ્ખી રાખવી જોઈએ. શરીરમાં આપણે જે બોરાક લેઈએ છીએ તેમાં અસ્વચ્છ પદાર્થોનો જથ્થો હોય છે તેના પ્રમાણમાં આપણી આમડી મલિન પદાર્થોને બહાર કઢાડી નીકળે છે. જો આપણે આપણા બોરાકમાં બહુ સાવધ રહીએ છીએ તો, આપણી આમડીનાં છિદ્રોને બહુ તકલીફ પડતી નથી; અને આમડીને સ્વચ્છ રાખવાની પણ એાછી તજવીજ કરવી પડતી. શરીરને સાફ રાખવા માટે કેટલો વખત ધોવું જોઈએ (સ્નાન કરવું જોઈએ) એ બાબતના નિયમ ધણા થોડા સમજે છે; અને ધણા લોકો તો એમ સમજે છે કે બહારની

પાણીથી ધૂળ કે તેવા ખીજ પદાર્થો શરીર ઉપર એકઠા થયા હોય તે દૂર કરવાનું છે. આવા લોકોને મારે જણાવવું જોઈએ કે સ્નાનનો ઉપયોગ માત્ર શરીર ઉપર ચોટવો કચરો કઢાડી નાંખવાનો નથી, પરંતુ આપણા શરીરમાં જે કચરો અને મલિન-અગરેલું ઝેરી દ્રવ્ય, લેગુનું થયું હોય છે, તેને કુદરત પોતાની ક્રિયાથી બહાર કાઢી નાંખે છે તે ક્રિયામાં મદદગારી કરવાની છે. અને જો આવા મલિન પદાર્થો શરીરમાં વધારે વખત રહે તો શરીરને નુકસાન થાય છે.

સાધારણ રીતે સારી તંદુરસ્તીવાળાએ દરરોજ સવારમાં અથવા એકાંતરે સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. આ સ્નાન સવારમાં કસરત-દંડ વગેરે કરી તરતજ અને જલદીથી લઈ લેવું જોઈએ, અને પાણીની ગરમી લગભગ ૬૦-૭૦ ડીગ્રી હોવી જોઈએ, આપણું સ્નાન મગજ તેમજ શરીરને શાંતિ આપી શક્તિ આપનાર છે.

નાજુક તંદુરસ્તીવાળા રાખસોએ ૮૦ ડીગ્રી સુધીનું પાણી વાપરવું જોઈએ. અને પછી સહવાસ પ્રમાણે ધીમે ધીમે પાણીની ગરમી ઝોડી કરતા જવું, એટલે જ્યાં સુધી-(૬૦-૭૦ ડીગ્રી સુધી) ઠંડું પાણી આનંદ આપે ત્યાં સુધી લઈ જઈ તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઉચિત છે.

ઠંડું સ્નાન લેવાનો સૌથી સારો રસ્તો તો એક દુવાલને બીજવી શરીરના અધુક ભાગ ઉપર જલદી અને જોરથી ધસવો, અને પછી ખીજ ભાગને તેજ પ્રમાણે ધસવા પહેલાં, કોરો અને લીસા ન હોય તેવા દુવાલથી શરીરના તે ભાગને ડોરો કરવો. શરીરનો ચોથો કે પાંચમો ભાગ એકી વખતે આપણે ધોવો. આ પાણીમાં જરા દરિયાનું નિમક નાંખવાથી ચામડી અને લોહીના ફરવાને સારો ફાયદો થાય છે, અને વળી શરદી જણાતી નથી.

સ્નાનની વખતે શરીર તદ્દન ખુલ્લું હોય એ વધારે સાફ છે. જે ઝોરડામાં સ્નાન કરવાનું હોય તે ઝોરડામાં સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી. પરંતુ ખુલ્લી હવામાંજ જઈને ઉભા રહેવું નહિ. જે ક્રિયા કરવી તે જલદી કરવી, અને ઠંડા સ્નાનમાં ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે વખત ગાળવો જોઈએ નહિ. તે પછી તરતજ કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ. આવી રીતે વર્તન કરવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની ગરમી અને શક્તિ પ્રસરી રહેલી જણાશે. અને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી તમને એક નવીજ જાતનો આનંદ જણાશે.

ચામડીને સાફ કરવા મારે ગરમ પાણીનું સ્નાન દર અઠવાડીએ એક વખત કરવું જોઈએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઈએ; અને ૭-૧૦ મીનીટથી વધારે તે પાણીની અંદર ન રહેવું જોઈએ. નહિ તો ઉલટું નુકસાન થશે. ગરમ પાણી અશક્તિ લાવનાર છે અને તેથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, અને શરીરની સપાટી ઉપરથી લોહી અંદરના ભાગ તરફ મોકલે છે. તેથી શરીરની ચામડીને લોહ નાંખ્યા પહેલાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન તરતજ કરવું જોઈએ. એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે શરીરની ચામડીનું ઘર્ષણ કરવું એ સ્નાનની વિધિનો એક અગત્યનો ભાગ છે; પછી તે સ્નાન ઠંડા પાણીથી હોય કે ગરમ પાણીથી હોય. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતી વખતે સ્વચ્છ સાથુનો ઉપયોગ કરવો સારો છે અને પાણીથી અરધું ટપ્પ ભરી તેમાં અરધા લીંબુનો રસ નાંખવો ઉચિત છે. લીંબુમાં ચામડી સાફ કરવાનો ખાસ ગુણ છે. તમારે હલકી જાતના સાથુને કદી પણ વાપરવા નહિ. સ્વચ્છ કેસ્ટાઈલ (Castile) સાથુ વાપરવો સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. ખીજ ઘણીખરી જાતના સાથુમાં જાનવરની ચરબી હોય છે જે ચામડીને નુકસાનકર્તા છે. (Medicated) હવા મિશ્રણ કરેલા સાથુ વાપરવાથી દૂર રહો; કારણ તેમની ઉપયોગીતા શક્ય નહિ છે, અને ઘણી વખત તો તેઓ તદ્દન નુકસાનકર્તાં નિવડે છે.

વરસાદનું પાણી જો મળી શકે તો તે ઉત્તમ છે. પાણી ભારે (Hard) હોય તો તેમાં થોડો ટકણખાર (Borax) નાંખીને વાપરવું જોઈએ તેથી તે હલકું થઈ જશે. રાત્રે સુઈ

રહેવા પહેલાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઘણું ક્ષાયદારક છે. સ્નાન કર્યા પછી તરતજ બિ-
હાનામાં સુષ્ક જવું કે તરતજ ઉંધ આવી જશે. ખોરાક ખાધા પછી બે કલાક સુધી તો બિલકુલ
સ્નાન કરવું નોંધ્યે નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે. પગનો ભાગ હમેશાં
સાફ રાખવાની ખાસ તજવીજ કરવી નોંધ્યે. આ બાબત બહુ સહેલી લાગે છે, પરંતુ તેવું ખ-
રેખર નથી; જો પગને સાચુ અને પાણી વતી દરોજ ધોવામાં આવે નહિ તો પગ દરોજ સાફ
રહી શકે નહિ. પગને ધોઈ સાફ કરવાનો વખત સાંજનો સર્વ કરતાં ઉત્તમ છે. પગનો તળીઆની
અંદરનાં છિદ્રો વાટે ઘણી ગંદકી પગમાંથી બહાર કઢાડી નાંખવામાં આવે છે. આ જેરી પદ્ધતિને
દૂર કરવા નોંધ્યે, નહિ તો પગની સપાટીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જતાં, બગડેલા પદાર્થોનું રોકાણ
થતાં, શરીરમાં દરદ થવા સંભવ છે. ઘણા લોકો ટરકીશ, ગરમ વાયુ, વરાળ અને એવાં ખીજ
જાતનાં સ્નાન લે છે, પરંતુ અમારી તેવી સલાહ નથી. આપણે એવી રીતે જીવન ગાળવું નોંધ્યે
કે, એવા સખ્ત અને અયોગ્ય ઉપચારોની જરૂર પડે નહિ. અયોગ્ય અને અનિયમિત રીતે
આહાર વિહાર કરવાથી શરીરમાં ઘણા કચરો દાખલ થઈ ગયે હોય ત્યારે પ્રસ્વેદ કઢાડી નાંખવા
માટેના સ્નાનથી તે ગંદકી દૂર કરવામાં ઘણો ક્ષયો થાય છે. જેઓ આ બોધપાઠમાં આવેલી
સૂચના પ્રમાણે વર્તન કરશે તેઓને આવી રીતે પ્રસ્વેદ લાવવા માટેનું સ્નાન કરવાની જરૂર પડશે
નહિ. આવાં સ્નાન જેઓને અંતઃકરણ (હાર્ટ)નું દરદ હોય છે તેવા લોકોને તો ખાસ નુકસાનકારક
છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ ખાવાપીવાનું આચરણ આહુ રાખવાનું બની શકે તેટલા માટે
ટરકીશ ખાંચની યુક્તિ લોકોએ શોધી કઢાડી છે. કુદરતમાં તેને મળતું કંઈ નથી અને તે કુદરતી
નિયમોથી વિરૂદ્ધ છે. જો તમારે સો વર્ષનું આરોગ્ય અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો જે
કારણોથી ટરકીશ ખાંચ વગેરે પ્રસ્વેદ કાઢવાના ખાંચની જરૂર પડે છે તેવાં કારણોનું ઉત્પન્ન ન
થવા દેવાં એ ઉત્તમ છે.

આ બોધપાઠોનો ખાસ હેતુ એવો છે કે તમે તેથી દરદનાં કારણો જાણી શકો, અને તેથી
કરીને દરદ થવાનું ન પામે તેવું વર્તન કરી શકો; અને શરીરનું જીવન સચાત રીતિમાં આહુ રહી
શકે એટલે કે વિચારમાં કે શ્વાસ લેવા વખતે, કસરત વખતે, ઉંઘતી વખતે, ખાણા વખતે, ડુંકામાં
દરેક વખતે તમારું લોહી સ્વચ્છ રહે એમ કરવા તમારે ખાસ 'કાળજી રાખવી નોંધ્યે. કારણ
લોહીની સ્વચ્છતામાં દીર્ઘાવધ અને તેની સાથે રહેલા આનંદની કુંચી સમાયલી છે. શરીરની
સુઘડતા સાચવવામાં દાંતને ભૂલી જવા ન નોંધ્યે. દાંત જતા રહે છે ત્યાં સુધી તેની કેટલી જરૂર
અને અગત્ય છે તે ઘણા યોગ્ય લોકો સમજે છે. જે સાધારણ નિયમો અને કુદરતના કાનુનો ઉપર
આખા શરીરના સંરક્ષણનો આધાર છે તેજ નિયમો અને કાનુનોની અસર દાંત ઉપર પણ છે.
દાંતને પણ દરોજ ખાંધને તરતજ તથા સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સુવા વખતે સ્વચ્છ ડીરીક
પાણીથી તથા લીંબુના રસથી સાફ કરવા નોંધ્યે.

આ કામમાં બરાબ બહુ સારી જાતનું વાયરનું નોંધ્યે. દિવસમાં દરોજ એક વખત ચાક
(Chalk)નો ઉપયોગ કરવાથી દાંતને સફેદ રાખવામાં ઘણી સારી મદદ મળે છે. દવા વાપરવાથી
લોકોના દાંતને ઘણું નુકસાન થયું છે. જ્યારે દાંત જેવા કંઈક પદાર્થને પણ દવાઓથી નુકસાન
થાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગોને નુકસાન થાય તેમાં કંઈ નવાઈ જેવું નથી. અને તેથી
દવાઓ (Drugs) માણસને મારી નાંખે છે એમ કહેવામાં કંઈ પણ નવાઈ કે અતિશયોક્તિ નથી.

આપણે આપણા વાગ તરફ પણ લક્ષ આપવું નોંધ્યે. માથા ઉપર સારા વાળનો જ્યો
હોય તો તે એક સુંદરતા અને માથાના સુગંધ છે. ખીજ કોઈ પણ નીચે કરતાં વાગ એટલા

માણુસની સૌંદર્યતામાં વધારો અથવા ઘટાડો ઘણો કરે છે. સાંપ્રતકાળમાં બાહ્યાવસ્થાથીજ વાળ ધોળા થવા લાગે છે અને ખરી પડે છે અને અહોરો વિરૂપ યદ્ય જાય છે; માટે વાળ સંબંધી વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવશે.

વાળની બનાવટ, વૃદ્ધિ અને તે સંબંધી જાણવા જોગ બાબતો.

જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી મેલબીધીએ વાળને એક કુંડામાં ઉગતા છોડવાની સાથે સરખાવ્યા છે. ચામડીની નીચે રહેલા એક જાળ કંદ કે મૂળમાંથી ઉગી નીકળેલા અને અણીદાર યતા જતા પોલા વાંસના જેવી દરેક વાળની બનાવટ હોય છે. વાળના રંગનો આધાર તેના પોલાણની અંદર ભરેલા રંગીન પ્રવાહીની જાત ઉપર રહેલો છે, અને વાળના અળકાટનો આધાર તે વાળના મૂળની આસપાસ રહેલી તેથી પ્રદર્શિત ઉત્પન્ન કરનાર અર્ચીઓમાંથી નીકળીને વાળને પુરા પેડતા તેજતા નથા ઉપર રહે છે. હાયની હથેળીઓ અને પગનાં તળીયાં આગળની ચામડીને બાદ કરતાં શરીરના બીજા સર્વ ભાગ પરની તથા વાળની ઉત્પત્તિને માટે લાયક હોય છે, છતાં શરીરના મોટા ભાગ ઉપર ઉગતા વાળ એટલા તો ઝીણા અને ટુંકા હોય છે કે તે જોવાએ મુશ્કેલ પડે.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓના માથા પર વાળ વધારે લાંબા ઉગે છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓના વાળની લંબાઈ વીસ ઈંચથી એક વાર સુધીની હોય છે. સર ઇરેઝમસ વીલ્સન લખે છે કે “વાળ દર અઠવાડીએ દોઢ દોરો લંબાઈમાં વધે છે, અને તે દિસાએ ગણતાં એક વર્ષમાં સાડા ૭ ઈંચ સુધી વાળ વધે છે, અને તેથી નિયમિત રીતે હજમત કરાવનાર એક એંશી વર્ષના ડોસાના સત્તાવીસ શીટ વાળ અસ્તરથી કપાઈ ગયા હોય છે. વાળની સરાસરી જડાઈ બહુ બારી-કાઈથી નક્કી કરવા માટે જુદા જુદા આડમીસ મનુષ્યોના શરીર પરથી લીધેલા બે હજાર વાળનો બાસ અથવા કાયામીદર તેમણે માપ્યો, તો દરેક વાળની જડાઈ સરેરાશ ફર્થ થી રૂઠ્ઠ જેટલી માલૂમ પડી, એટલે કે ઝીણામાં ઝીણા વાળની જડાઈ ફર્થ થી અને જડામાં જડા વાળની જડાઈ રૂઠ્ઠ જેટલી હોય છે. માણુસના માથા ઉપરના વાળની સરેરાશ સંખ્યા સર ઇરેઝમસ વીલ્સને નક્કી કરી છે. આ પ્રખ્યાત ડરમેટોલોજિસ્ટ (ત્વચાશ્ત્રી) કહે છે કે માથાપર દર ચોરસ તમુએ એક હજાર વાળ ઉગે છે, અને તે રીતે આખા માથા પર એક લાખ વીસ હજાર વાળ હોય છે. પરંતુ જો કોઈ માથા ઉપર વાળ ઘણા સજ્જડ અને વધારે જગા પર ઉગેલા હોય તો બધા વાળની સંખ્યા કદાચ બે લાખ પણ યાય.”

વાળ ખરવાનું કારણ અને અટકાવવાનો ઉપાય.

વાળને ખરી પડતા જોઈ ઘણા માણુસોને તાલ પડી જવાની બીક લાગે છે. પરંતુ ઘણા ખરા દાખલામાં તેવો જય અપ્રાસંગીક હોય છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે વસંત અને પાન-ખર ઋતુમાં માથાપરના વાળ વધારે સંખ્યામાં ખરી જાય તો તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે. બ્યારે વાળનું મૂળ, લાંબા થયેલા વાળનું વજન ખમવાને અશક્ત યાય છે ત્યારે વાળ ખરી પડે છે. માથાપરના વાળને કાપ્યા વગર એમને એમ વધવા દેવામાં આવે છે ત્યારે તે અસુક લંબાઈના યદ્ય આપો આપ ખરી પડે છે. આવી ક્રિયા પડીઓનાં પીછાં ખરી પડવામાં અને સાપની કાંચળી ઉતરી જવામાં કારણજૂત હોય છે. ખરી પડેલા વાળની જગાએ તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં બીજા નવા વાળ ઉગવા લાગે છે. વાળ અસુક લંબાઈએ કાચમ રાખવામાં આવે તો પણ ખરી પડવાની ક્રિયા આજુજ રહે છે. એથી ઉલટું વાળનાં મૂળને પુરતું પોષણ ન મળે તેથી અને જોડો કે ઉતરી જેવા રોગો થવાથી વાળ મોટા પ્રમાણમાં ખરી જાય છે. તેવીજ રીતે બારે મંદવાક અને અશ-ક્રિયામાં પણ વાળ વધારે પ્રમાણમાં ઉખડી પડે છે. બ્યારે વાળ ખરી પડતા હોય અથવા તો

નમળા પડ્યા લાગ્યા હોય, ત્યારે તેમને વારે ઘડીએ કઢાવવાથી ધણોજ ફાયદો થાય છે. માથાને ઝાળવા ઝોળવા અને ઘસવાથી પણ વાળ મજબુત થાય છે. કારણ કે આંવી ક્રિયાઓથી વાળનાં મૂળને લોહી વધારે પ્રમાણમાં મળે છે અને તેથી તેઓ બરાબર રીતે પોષાય છે. વાળને વધારવા માટે અને તાલ પડતી અડકાવવા માટે નીચેની દવા જેને સર ઇરેઝમસ વીક્સનનું લોશન કહે છે તેની ખનાવટ નીચે પ્રમાણે છે:—

યુ-ડી-કોલોન એટલે કોલનવાટર ૨ ઑંસ.

ટીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઈડીઝ. ૨ ડ્રામ.

આઈલ ઑફ લેવેન્ડર ૧૦ ટીપ્સ.

ઉપરું મિશ્રણ દિવસમાં એક અથવા બે વખત વાળના મૂળમાં ખુબ ધસવું ને આ પ્રમાણે ઘણા લાંબા વખત સુધી કર્યાં કરવું. પણ જો માથાની ચામડી કોઈ કારણથી આળી યથ જાય તો દવાનો ઉપયોગ થોડો વખત બંધ કરવો અમર તો વધારે લાંબા વખતને અંતરે તેને વાપરવી.

વાળ વહેલા ખરી જવાનાં કારણ, અડકાવ, અને ઉપાય.

વાળ ખરી જઈને માથું ઘોડું થવું અગર ટાલવાળું થવું એ સુધરેલા જમાનાનો રોગ ગણાય છે. કારણ કે જંગલી લોકોમાં તે કદી જોવામાં આવતો નથી. એ જાણવા જેવું છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરોને આ દર્દ વધારે થાય છે અને તેનું કારણ સ્ત્રીઓ ને પુરોના દરેક જગ્યા ધધાનો તણવત છે. અકાળે ટાલ પડવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. પુરોમાં ટાલ પડવાનું મુખ્ય કારણ સજાજ બેસતી, ભારે અને માથાપર વાધુનો સંચાર ન થઈ શકે તેવી પાંધડીઓ અને ટોપીઓનો ઉપયોગ એ છે. આવી પાંધડી અને ટોપીઓ માથાને યુસે છે, અને વાળના મૂળમાં શ્વિરાલિસરથુ થવું અડકાવે છે, જેથી વાળને પોષણ મળતું બંધ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બંધીઆર ધરોમાં અને દવા અજવાળા ચમરની જગ્યામાં અથવા તો ગેસલાઈટ અને બીજાં સાધનોથી ગરમ થયેલી આશીસોમાં દિવસનો મોટો ભાગ ગાળવાથી પણ જીવનબળ કમી થઈ વાળ ખરી પડે છે. વાળ ખરી જવાનાં બીજાં સમગ્ર સાધનો છે. શીકર ચિંતા, ગમ ઉપરાંત અભ્યાસ અને અતિ શોક એ છે. આ ઉપરાંત પણ કેટલાક શારીરિક વ્યાધિઓ જેવા કે જીર્ણ મંદાગ્નિ, શરીરની સામાન્ય અસક્તિ, ખોડો અને ઉઠરી, બહુ તમાકુ પીવી, દારૂં અતિ વ્યસન, મોડી રાત સુધીના ઉગ્રમરા, અને એકંદરે અનિયમિત જીવન વિગેરે વાળનો નાશ કરનાર છે.

વાળના મૂળનો નાશ થવાથી પડેલી ટાલના ઉપાય કમનસીબે હજુ આપણા જાણવામાં આવ્યા નથી અને તેથીજ ઘણાંએક ધરડાં સ્ત્રી પુરોને ટાલ પડેલા માથે દુનિઆમાં ફરવું પડે છે. પરંતુ ત્રીસ ચાલીશ વર્ષ કે તે પહેલાં વાળ ખરી ગયા હોય તો નિરાશ થવાનું કારણ નથી, કારણ કે યોગ્ય સંભાળ અને ઉપચારથી તેનું નિવારણ થઈ શકે છે. મધ્યમાવસ્થામાં પડતી ટાલ વખતે વાળનાં મૂળ તદ્દન નાશ પામેલાં હોતાં નથી અને તેથી વાળ ખરી જવાનાં ઉપર જે જે કારણો ગણાયાં છે તે તે કારણોને પ્રયત્નપૂર્વક દૂર કરવાથી અને ચૌશિક ધોરાક લેવાથી સારો ફાયદો થયા વગર રહેતો નથી. બદામ વિગેરે મગજને પુષ્ટિ આપનાર મેવો અને બીજાં રસવાળાં ફળોનો ઉપયોગ બહુ લાભદાયક થઈ પડે છે. કેટલાક ડૉક્ટરો આયર્ન અને કલોરોફોર્મિનના દવાઓ અને કાસલીવર આઈલ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. બદારના ઉપયોગ માટે જેમાં સાદુ પેરાફીન આઈલ મોટે ભાગે હોય તેવું લોચન વાપરવું. પ્રોફેસર બ્રાઈડ લેનાર્ડ કહે છે કે, બીજા કોઈ ઉપાયથી ફાયદો નહિ થયેલો તેજ દાખલાઓમાં પણ નીચે લખેલા લોચનના ઉપયોગથી ચમત્કારિક લાભ થયેલો મારા જોવામાં આવ્યો છે.

પેરાશીન ઑધલ એક જીવ. (પાંચ ઑસ)
 ઑધલ ઑધ લેનેન્ડર દસ ટીપાં.
 ટીન્કચર ઑધ કેન્થેરાઇડીસ બે ટ્રામ.

ઉપરનું લોશન વાપરતાં પહેલાં ખુબ દલાવવું અને પછી તેમાંથી થોડું લઇને દરરોજ રાત્રે અને સવારમાં વાળનાં મૂળમાં ખુબ ધસવું.

જાણીતા પાદરી રેવરન્ડ જૉન વેસલી એવી ભલામણ કરતા હતા કે દરરાત્રે અને સવારે એક કાચો કાંદો (ડુગળા) લઇને માથે એટલો તો ધસવો કે ચામડી રાતી થાય. પછી થોડુંક મધ તે જગાએ ચોપડવું.

અકાળે વાળ સફેદ થઇ જવાનું કારણ, અટકાવ અને ઉપાય.

આપણા પૂર્વજોના વાળ ફક્ત ઘડપણમાં જ ધોળા થવા માંડતા. પરંતુ વર્તમાનકાળમાં તો બરજીવાતીમાં સફેદ વાળવાળાં માથાં લેઈ ફરતા આપણે ઘણા માણસોને જોઈએ છીએ.

વાળ ખરી જવાનાં અને ટાલ પડી જવાનાં ને કારણે આપણે ઉપર આપી ગયા છીએ તેજ કારણે વાળને સફેદ કરવામાં પણ સહાયજૂત નીવડે છે. ચિંતા અને અતિ શોક વગેરે માનસિક કારણોની સાથે બ્યારે ખેડા ખેડ જીંદગી (Sedentary life) ભજો છે ત્યારે વાળ નાની ઉમરમાં સફેદ થઈ જાય છે. ખીજા કેટલાક દાખલામાં ખોડા અને ઉઠ્ઠી જેવાં સ્થાનિક કારણો પણ હોય છે. તેજ પ્રમાણે ન્યુરલજીઆ (Neuralgia) અને પાચન તથા રસોત્પાદન ક્રિયાઓના વિકારને લીધે પણ વાળ ધોળા થઈ જાય છે. કેટલાંક બાળકો સફેદ વાળ લઈને જન્મે છે, જેમને ઈન્ફેઝીઓ આલ્બીનોસ (Albinos) કહે છે. આવાં બાળકોના વાળનાં મૂળ જન્મથીજ રંગીન પ્રવાહી વાળની અંદર પૂરું પાડી શકતાં નથી. સખ મંદવાડને લીધે પણ માથાના વાળ સફેદ થઈ જાય છે. પરંતુ તેવા દાખલામાં આરોગ્યના નિયમો પાળી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં આવે છે. તો ધીમે ધીમે વાળ પણ ફરીથી કાળા થવા લાગે છે. અતિશય ભય, ક્રોધ કે ચિંતાને લીધે તત્કાળ વાળ ધોળા થઈ ગયાના કેટલાક વિશ્વાસપાત્ર દાખલાઓ નોંધાયલા છે. ફક્ત એક જાણુવા ભોગ દાખલો અને આપવો પુરતો થઈ પડશે. એવું કહેવાય છે કે, “ જૈન્ઝાલ આર્મી ” નાં એક જળવાખોર સીપાઈ કેદ પકડાયો અને તપાસણી માટે અમલદારોની સમક્ષ તેને ખડો કરવામાં આવ્યો. પછી આજીવજીવતા ગોરા સોલજરોનાં ટોળાંએ તેને “ યુનીફોર્મ ” પરાક્રી લઈ તેને તફન નાગો કર્યો. ત્યારે અતિશય ભયથી અને ખેહદ નિરાશાથી તે એટલો બધો આકુળવ્યાકુળ થઈ ગયો કે તેનું એકે એક અંગ અતિશય કંપવા લાગ્યું, અને જો કે તેને પૂછવામાં આવતાં દરેક પ્રશ્નનો જવાબ તે આપતો હતો તો પણ ભય અને શોકને લીધે અરધી જેભાન અવસ્થામાં તે સયડીયાં ખાતો હતો. આ રીતે તેની જીજ્ઞાસી લેવાતી હતી તે વખતે માત્ર અરધા કલાક જેટલા ટુંકા વખતમાં તેના આખા માથાના વાળ ને અગાઉ તફન કાળા હતા તે પૂરેપૂરા સફેદ ખની ગયા. એવું કહેવાય છે કે તે કેદીને પકડી ઉઠેલા સાર્જન્ટનું ધ્યાન આ વાત તરફ સૌથી પ્રથમ ખેંચાયું હતું. જે અવગાંધી ખોલી ઉઠ્યો હતો કે “ જીવો તો ખરા, આ માણસના વાળ ધોળા થતા જાય છે ! ” અને પછી હાજર રહેલા સર્વ માણસોના દેખતાં રહેતે રહેતે ફક્ત અરધા કલાકમાં જ તેના માથાના વાળ પૂરેપૂરા સફેદ ખની ગયા.

વાળ ધોળા થવાનાં ને કારણે ઉપર આપવામાં આવ્યાં છે તેને જાણુને માટે દૂર કરવાથીજ વાળને મોટી ઉમર સુધી કાળા રાખી શકાય છે. તે ઉપરાંત કમનશીબે ને લોકોના વાળ સફેદ થવા લાગ્યા હોય તેઓ. ઉપર લખેલું “ પેરાશીન લોશન ” મથાવિધિ લાંબા વખત સુધી વાપ-

રવાનો રિવાજ રાખશે તો વાળનાં મૂળ રંગીન પ્રવાહી પૂરતા પ્રમાણમાં તૈયાર કરી વાળને પૂરં પાડશે, અને વાળ કાળા રહી શકશે.

ખોડા અને ઉંદરી, તેનાં કારણો, અને ઉપાય.

માથાની ચામડી (Scalp) ની એક પ્રકારની રોગી અવસ્થા જેને ખોડા કે ઉંદરી કહે છે તેનાથી ઘણા માણસો હેરાનગતિ ભોગવે છે. આ વ્યાધિમાં માથાની અંદર ચળકતાં સફેદ ભીંગડાં દરેક જગ્યાએ તૈયાર થઈ ખંપી પડતાં હોય છે. આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ સ્કિન્ડ્રોપિડો (Seborrheic glands) નું વાળને તેજ પુરું પાડવાનું બંધ કરવું એ છે. આ કારણને લીધે વાળ ઘણીવાર સૂકા, ખરછટ અને તેજ વગરના થઈ જાય છે; અને ખોડાનું પ્રમાણ વધારે હોય. તો વાળ કાંસકીમાં ઘણા ઉખડી આવે છે.

આવા દરદને દૂર કરવામાં નીચેના ઉપાય ઘણા મદદગાર થઈ પડે છે. એક પીન્ટ ક્રેમ્લર બોટરમાં બે ટ્રામ બોરેક્ષ (ટંકણખાર) નાંખી તે પાણીવડે માથાના વાળને અકવાડીયામાં એક અથવા બે વખત સારી રીતે ધોવા. આ સિવાય બીજા ઉપાય એ છે કે સવારે કાંકળવરણ પાણીમાં બે ટ્રામ સાલ્ટ એન્ડ ટારટાર નાંખીને તેનો વાળને ધોવામાં ઉપયોગ કરવો.

વાળની સાધારણ સંભાળ.

સર હબ્બુ ડેવેનન્ટ કહે છે કે સ્ત્રી અથવા પુરુષમાં સુંદરતા એ એક અતૌકિક બક્ષીસ છે, એમ છતાં એ સુંદરતાનો સૌથી મોટા આધાર વાળની જાત ઉપર રહેલો છે. ખોડા માથાવાળાં સ્ત્રી પુરુષો મુખની ગમે તેવી શોભા છતાં કદરૂપાં દેખાય છે.

જે લોકોને કંઈક સુંદર વાળ આપેલા હોય તે લોકોએ તેની ચોખ્ખી રીતે સંભાળ રાખવાની દરકાર રાખવી જોઈએ, નહિ તો બેદરકારીથી ગમે તેવા સારા વાળ ટૂંક સુદમાં ખરી પડે છે, અગર સફેદ થઈ જાય છે. વાળને મજબૂત અને નિરોગ બતાવવા માટે તેને થોડે થોડે વખતે ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ વાળના મૂળને ખૂબ ધસી પડી નાથું બરાબર ડોક કરવું જોઈએ. દરેક સવારે પાંચ મીનીટ સુધી વાળને ધીમેથી જથ મારવાથી પણ લાભ થાય છે. આ સાથે ઉપાયથી વાળનાં મૂળ ઉત્તેજિત થાય છે, વાળ વૃદ્ધિ પામે છે, અને તે સુંવાળા ને ચળકતા બને છે. વાળને સારી રિયતિમાં રાખવા માટે તેને નિયમિત રીતે કપાવતા રહેવું જોઈએ, અને અમુક દૃઢથી વધારે લાંબા વધારા કેવળ જોઈએ. જે લોકોના વાળ હમેશાં સૂકા અને ખરછટ રહેતા હોય તેઓએ હાથમાં બનરમાં વેચાતાં ધાસલેટવાળાં તેલો વાપરવા કરતાં ચોખ્ખું જોલાઈવ જોલાઈવ અથવા કોપરેલ તેજ વાપરવું વધારે લાભકારક છે. વાળને કઠી કોસ્મેટીક, પોમેડ કે પોમેન્ટથી ચોટાડી દેવા ન જોઈએ, તેમજ મૂળમાંથી વાળને ખુદી કાઢવા ન જોઈએ. કારણ કે તેમ કરવાથી વાળને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

વાળના કલપ અને તેમાં સમાયલાં જીવંતો.

ઝોવીડ નામનો પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પોતાના એક ગ્રંથમાં પોતાના નાપક પાસે પોતાની નાવિકાને માથાપરતા મુંદર લાંબા વાળ ગુમાવવા માટે નીચે પ્રમાણે દબ્બો અપાવે છે. “વાળને કૃત્રિમ રંગ લગાડવાનું છોટી દેવા શું મેં તને ઘણીવાર નહોતું કહ્યું? હવે રંગ લગાડવાને તારા માથાપર વાળજ ક્યાં રહ્યા છે? પૂર્વે તારા જેવા સુંદર, ને દીવ્યથી પણ નીચે સુધી પહોંચતા વાળ બીજી કોઈ સ્ત્રીને ભાગ્યેજ હતા. અને વળી તે એટલા સુંવાળાને નરમ હતા કે તેને ઝાળતાં તું ડરતી હતી. પરંતુ મૂર્ખાઈથી તે તારા પોતાના માથાપર ઝેરી રંગ રડવા માંડ્યા તેથી હવે વાળ વગરના બની ગયેલા તારા માથાને લાંબા માટે જર્મનો ને ગુલામોના કાપી લીધેલા વાળ તારે માટે મોકલવા પડે છે.”

નડીયાદ હિંદુ અનાયાશ્રમની તંત્રીએ લીધેલી મુલાકાત.

—*—

(લેખક:-તંત્રી.)

નડીયાદ હિંદુ અનાયાશ્રમનો સન ૧૯૧૧-૧૨ ની સાલનો વાર્ષિક રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. એ રિપોર્ટ અમોએ સાંઘત વાંચી જોયો છે. વાર્ષિક રિપોર્ટ માટે માસિકમાં અવસોકન પ્રસિદ્ધ કરતાં પહેલાં નડીયાદ હિંદુ અનાયાશ્રમની જાતે મુલાકાત લેઈ એ આશ્રમની રિયલિટી અને તેની વ્યવસ્થા સંબંધે પુરેપુરી હકીકત લખવા અમે વિચાર રાખેલો તેથી મિત્ર શ્રીમતી શુદ્ધિ ૧૫ શનિવાર સંવત ૧૯૬૯ તા. ૨૨ મી માર્ચ સને ૧૯૧૩ ના રોજ દિવસના લગભગ પાંચ વાગતાના અરસામાં અમોએ અનાયાશ્રમની મુલાકાત લીધી હતી. તે વખતે આશ્રમના કાર્યવાહકો પણ હાજર હતા. આ આશ્રમમાં અનાય અને અપંગોની મળી ૭૩ ની સંખ્યા હતી. આ આશ્રમમાં એકંદરે ૫૨ ઓરડાઓ તૈયાર થઈ ચુકેલા છે, અને ૧૮ ઓરડા ઓરડાનું કામ ચાલે છે, અને તે થોડા વખતમાં પૂર્ણ થવા સરખું છે. આશ્રમનો આશ્રય લેનાર અનાયો અને અપંગોનું ખાનપાન અને વસ્ત્રાદિનું માસિક ખર્ચ રૂ. ૪૭૫-૦-૦ અને કુળવણી સંબંધીનું માસિક ખર્ચ રૂ. ૭૫-૦-૦ અનાયાશ્રમમાં રખાતા હોસાખના કાગળો તપાસતાં જણાય છે.

કુળવણીમાં શુજરાતી, ઇંગ્લેશ અને સંસ્કૃત શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. હુમરકળામાં શિવજી, સુંધણ, ભરતકામ અને ટ્રોઇંગ, તથા ખુરશીઓ વગેરેમાં નેતર ભરવાનું કામ પણ શીખવામાં આવે છે. સંગીતકળાનું જ્ઞાન આપવા માટે એક ખાસ માસ્તરને રાખી શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. અનાય અને અપંગની શારીર સંપત્તિ જાળવવા માટે કસરતશાળા રાખવામાં આવી છે, અને તેની શક્તિ અનુસાર કસરત પણ કરાવવામાં આવે છે. રમત ગમત માટે ક્રીકેટ વગેરેની પણ જોડવણ રાખેલી છે. એટલે સંપત્તિકાળના શોધકોના વિચાર પ્રમાણે આશ્રમનો આશ્રય લેનારને માનસિક અને શારીરિક બન્ને જાતની કસરત આપવામાં આવે છે.

મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય આધાર પ્રકાશ, પાણી, હવા અને ખોરાક ઉપર છે.

અનાયાશ્રમની જગ્યા એક ખુડા મેદાનમાં આવેલી છે અને ચારે બાજુ ખેતરો અને ઝાડો હોવાથી ચોખ્ખી હવા આવ્યા કરે છે. અનાય અને અપંગોને રહેવાનાં સ્થાન એક-એકથી જુદાં છે. અનાયોને રહેવાનો એક લાંબો પહોળો પત્થરબંધી મેડાનો હોલ છે, તેમાં પૂર્વ-પશ્ચિમ અને ઉત્તર-દક્ષિણ બારીઓ સામસામી આવેલી છે, જેમાંથી એ સ્થાનમાં આવતો વાયુ આરપાર પસાર થઈ શકે છે. એટલે આ સ્થાનની હવા નિરંતર ચોખ્ખી રહી શકે તેમાં કંઈ નવાઈ જોતું નથી. દરેક અનાયને માટે સુવા ખેસવાનું એક ખેડાંગ અને કપડાં લતાં વગેરે સામાન મુકવા માટે એક પેટી આપવામાં આવે છે. જગ્યા, વાડી-ઝાડી સાથે રાખવા પુરતી કાગજ રાખવામાં આવે છે. એટલુંજ નહીં પણ તેમનાં ખીજાનાં અને પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં સ્વચ્છ રહેવા માટે પણ દેખરેખ રાખવામાં આવે છે.

અનાય અને અપંગોનું ભોજનગૃહ અને અનાજ રાખવાનો કોઠાર અમે જોયો. ખોરાકની ચીજો પણ સારી ઉત્તમ જાતની ખરીદ કરવામાં આવે છે. આ જગ્યા પણ પત્થરબંધી છે. ધર્મ અને યાત્રિભેદ સંબંધીની લાગણી ન દુખાય એટલા માટે આલ્મજી રસોડાની પણ

ગોઠવણ રાખેલી છે અને જમાડતી વખતે પણ પુરતું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. દયાળુ અને ઉદાર દીલના ગ્રહસ્થો કે જેઓ અનાય અને અપંગ તરફ પણ બ્રાતૃભાવ રાખે છે, તેવા લોકો અનાય અને અપંગ લોકોને મિદાન ભોજન આપે છે ત્યારે દર માણસ દોઢ ઉત્તમ પ્રતના ભોજનમાં ચાર આના અને મધ્યમ પ્રતના ભોજનમાં ત્રણ આના ખર્ચ આવે છે.

આપણે લગ્નાદિ ઉત્સવના પ્રસંગમાં, શાંતિ ભોજનમાં, વરધોડામાં, દારૂખાનામાં અને તેવાજ ખીજા કામોમાં હજારો રૂપૈયા ખર્ચ કરીએ છીએ. તેના કરતાં એક એક વ્યક્તિ એકજ વખતે રૂ ૨૦૦૦ની રકમ જે અનાયાશમને અર્પણ કરે તો અનાયોને એક દિવસનું સાદું ભોજન પર્વમાં એક વખત મળી શકે અને આવા ત્રણસે પાંસડ દાનવીરો ઉભા થાય તો તેટલી રકમના વ્યાજમાંથી ખારે માસ ભોજન તેમને મળી શકે, અને આપનારનું નામ અમર રહી શકે. જે કોઈ દાનવીર ચારસે રૂપૈયાની વાર્ષિક રકમ એકી વખતે ભેટ આપે તો વરસમાં એક દિવસ આપનારના નામની જ્યંતી અથવા ઉત્સવ તરીકે અનાય અને અપંગોને મિદાન ભોજન આપી વૃમ કરવાની પણ ગોઠવણ રાખવામાં આવી છે. આપણા શાસ્ત્રો કહે છે કે “અન્નદાન સમં દાનં ન મૂર્તં ન અવિષ્યતિ ॥” અન્ન સમાન ખીજું કોઈ દાન થયું નથી ને ધવાનું પણ નથી માટે દાનવંશિએ આવા મહત્ત્વ પુન્યમાં ભાગ લેવાને ન ચુકવા અમારી નમ્ર વિનંતિ છે. વળી મરણ થા લગ્ન કે ખીજા પ્રસંગે શાંતિ ભોજન અને અન્ય ખર્ચ થાય છે તેવે પ્રસંગે જે અનાયો અને અપંગ માટે યથાશક્તિ કંઈપણ રકમ આપવામાં આવે તો “પંચકી લકડી, ને એકકા ભોજ” જેવું ઘરો અને ગરીબોનું સુન્દર નાચશે.

શિવજી, ભરતકામ, ગુંધણનું કામ તેમજ નેતર વિગેરે ભરવાનું કામ પણ ઉત્તમ પ્રતનું જેવામાં આવ્યું છે.

આ અનાયાશમની સ્થાપના સન ૧૯૦૮ ના ઝાગડ માસથી થયેલી છે, ત્યારથી તે આજ સુધીમાં લગભગ રૂ ૫૭૮૦૦ દાનવીરો તરફથી આવ્યા છે અને તેમાંથી લગભગ રૂ ૫૩૦૦૦)નું ખર્ચ થઈ ચુક્યું છે.

ઉપર પ્રમાણે નડીયાદ હિંદુ અનાયાશમની ઉત્તમ પ્રકારની જવરયા નેષ્ઠ અત્યંત આનંદ થાય છે. વ્યાજમના કાર્યે વાહકો પોતાનો અમુલ્ય વખત ગાળી આવા પરાપકારના કામમાં જે ભાગ લે છે તેને માટે તેમને જેટલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો ઓછો છે. ઈશ્વર તેમને દીર્ઘાયુષ્ય આપે અને અનાયાશમને તેઓ નિરંતર મદદ આપતા રહે એવી પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પ્રત્યે વિનંતિ છે. નડીયાદ મહારી જન્મભૂમિ હોવાથી અને નડીયાદ નિવાસીઓ આવા પરાપકારી કાર્યમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લે છે તેને માટે મને અત્યંત આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી.

સુરોપમાં ડૉક્ટરોની સંખ્યા બેઝાખ છે. તેમાં ઈંગ્લેંડમાં ૪૮૦૦૦, ફ્રાન્સમાં ૩૨૦૦૦, જર્મનીમાં ૨૬૦૦, ઈટાલીમાં ૨૪૦૦૦, રશિયામાં ૨૦૦૦, ઑસ્ટ્રીયામાં ૧૩૦૦૦, બેલજીયમમાં ૧૨૦૦૦ અને સ્પેનમાં ૮૦૦૦ ડૉક્ટર છે. આ બધા દેશોની સંખ્યાનો વિચાર કરતાં, યુનાઈટેડ કીંગડમમાં, વધારે ડૉક્ટરો છે. સરાસરી ૧૦૦૦ માણસે એક ડૉક્ટરની સંખ્યા આવે છે.

દેશોપકારક,

સર્વ રોગોનું સાધારણ ઔષધ પાણી.

(લેખક:—શંકરજીભાઈ મગનજીભાઈ વ્યાસ સુ. નાંદોલ.)

આ સૃષ્ટિના સઘળા પદાર્થોના વિચાર કરતાં જણાઈ આવે છે કે પ્રત્યેક પ્રાણીને શરીર સુદૃઢ અને નીરોગી રાખવામાં પ્રકાશ, પાણી અને હવા એ ત્રણની જરૂર છે. સઘળાં વાયક ડિંવા અવાયક દરેક પ્રાણીને અતિશય ઉપયોગી છે. તેમાં હવા કરતાં બીજા નંબરે પાણી છે. પાણી વિના કોઈ પણ પ્રાણીને ચાલતું નથી, ને તેથીજ પાણીને પ્રાણીના જીવ કહીએ તો પણ ચાલે. આ સૃષ્ટિના સઘળા પદાર્થો કુદરતે પાણીના જ બનાવ્યા છે. અન્ન વિના તો થોડો વખત પણ ચાલી શકે છે, પણ પાણી વિના ચાલતું નથી. તે એટલે સુધી કે માણસને પણ પણી તો થું પણ જાડ જેવી ચીજને પણ તેના વિના ચાલતું નથી.

કેટલાંક બપોર દરોને ઉત્પન્ન કરનાર પણ ખરાબ પાણી જ હોય છે. ત્યારે કેટલાંક દરોને શાન્ત કરનાર પણ રંગ રસાયનશાસ્ત્રની રીતે સૂર્યની કુદરતી ગરમીવાળું કે માત્ર વિદ્યુતવાળું પાણી જ હોય છે. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે પાણીથી રોગો મટી જાય છે તે તો સાચું જ છે.

સુપ્રસિદ્ધ ટાંકર કુન્ડે કહે છે કે ‘પાણીથી સર્વ રોગ દૂર કરી શકાય છે’ ને તે વાક્યાનુસાર કેટલીક જગ્યાએ આ નવિન પદ્ધતિનો ઉપયોગ પણ થાય છે, પણ જ્યાં સુધી આ પદ્ધતિ વધારે પરિચયમાં આવી નથી ત્યાં સુધી તેના અગત્ય્યોને તો કદાચ હસવાનું લાગતું હશે, પણ પરિણામે તેજ ઉપચારો ખરા વૈદકનું સ્વરૂપ ધરશે એ નિઃસંદેહ વાત છે.

અર્વાચીન પંડિતો કહે છે કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય વધુ પ્રમાણમાં થવાથી કુદરત તેમાંનાં નિરૂપયોગી દ્રવ્યોને બહાર કઢાડવા પ્રયત્ન કરે છે; તેને આપણે રોગ કહીએ છીએ. ધાણું કરીને રોગો આહારવિહારની ભૂલોથી તેમજ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી જ થાય છે. તે ભંગ કરનાર આપણે જ છીએ તેથી ગુન્ડો કરનારને જ શિક્ષા થાય છે, તેમ આપણને રોગ થાય છે. એટલે આપણે જાતે જ રોગને આમંત્રણ કરીએ છીએ એમ કહીશું તો ખોટું નહિ જ કહેવાય. આવા રોગોના ઇલાજ તરીકે કુદરતે આપણને નેષ્ટએ તેટલું પાણી આપ્યું છે. ને તેના જરૂર જેટલા ઉપચારો કરવાથી ઘણાંક દરોને અવસ્ય શાયદોજ થાય છે.

કંડું પાણી—કંડા પાણીમાં રક્તસ્ત્રાવ, દાહને રામાવનાર ને સંક્રાંતકારક ગુણો છે તે નીચેના ઇલાજો દર્શાવી આપે છે.

૧. સ્ત્રીને પ્રસવ થતી વખતે રક્તસ્ત્રાવ થાય તો ગર્ભાશય વા યોનીપર કંડા પાણીનું વાસણ કે બરફનાં ઢેકાં મુકવાં.

૨. સ્ત્રીને પ્રદરનો રોગ થાય તો કંડા પાણીની પીચકારી મારવી.

૩. ગર્ભિણીને રક્તસ્ત્રાવ થાય કે ગર્ભપાતનાં ચિન્હો જણાય તો તુર્તજ પેદુપર તેમજ ગર્ભાશયપર કંડા પાણીનું વાસણ કે બરફ મુકવો.

૪. જે પુરુષને સ્વપ્નમાં વીર્યસ્ત્રાવ હોય તેણે દરરોજ સાંજે બાર શેર સુધી કંડું પાણી લઈ તેની ધાર પેદુપર એવી રીતે રેડવી કે હૃદયપર થઈ બોંબપર પડે. આવી રીતે કરવાથી વીર્યવાહકનસો સંક્રાંતિ નહીં વીર્યસ્ત્રાવ બંધ પડશે.

૫. તાવ આવે ત્યારે તેની ઉષ્ણતા માથા સુધી ચડી જવાથી જીવને તુકસાન પહેલિ વાનો ભય છે, માટે તેણે વખતે કપાળપર ઠંડા પાણીમાં પલાળેલું લુગડું મુકવું કે બરફ મુકવો.

૬. તાવ આવે ત્યારે પુષ્કળ ઠંડું પાણી પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૭. નાકમાંથી એકાએક લોહી નીકળવા માટે તેને નસકોરી ફટવી કહે છે. તે વખતે વધારે ઠંડું પાણી છાંટવાથી લોહી નીકળતું બંધ પડી સાફ થઈ જશે.

૮. વધારે ભાંગ કે એવીજ કેશી ચીજ પીવાથી જેતું શરીર ખેભાન જેવું થઈ ગઈ હોય તેને કપાળે બરફ મુકવો ને આંખે પુષ્કળ ઠંડું પાણી છાંટવું.

૯. શરીરના કોઈ પણ ભાગે અધુ કે એવુંજ કાંઈ વાગ્યું હોય તો તુરતજ ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું બાંધી દેવું.

૧૦. ઉનવા થયો હોય ત્યારે ઠંડી હવાવાળી જગ્યાએ ખેસવું ને માથાપર લીતું કપડું વીંટવું ને ઠંડું પાણી પીવું.

ઠંડા પાણીમાં લોહીને અટકાવનાર, બળતરાને શમાવનાર ને સંક્રાયકારક ગુણો છે તે ઉપલા ધ્વિાએ દર્શાવી આપે છે. હવે ઉના પાણીના ગુણો જુઓ.

ઉનું પાણી—ગડગુમડને પકવનાર, વિકાસ કરનાર, પીડા શાન્ત કરનાર, મલાવરોધ દૂર કરનાર અને રક્તોત્સર્જન કરવું એ ઉના પાણીના મુખ્ય ગુણો છે.

૧. શરીરપર ફોડો, ગાંઠ કે એવુંજ બીજું કંઈ મુજ્યું હોય તો તેપર ઉના પાણી વડે શેક કરવાથી તે દરદ પાછી ફરી જઈને પીડા શાન્ત થાય છે.

૨. ચેનીપાક ને વજણશોષપર ઉના પાણીનો શેક કરવાથી દરદ શાન્ત થાય છે.

૩. બંધકોશ વખતે એક કાચની શીશીમાં ઉનું પાણી ભરી તે વડે પેટુપર ઉના પાણીનો શેક કરવાથી કામદો થાય છે.

૪. કોઈ કારણથી ઝાડાનો બંધકોશ થયો હોય ને ઘણીક દવાઓ કરવાથી પણ કામદો નજીયો ન હોય તો તુરતજ ઉના પાણી સાથે થોડુંક ઝેરડીયુ તેજ મેળવી સુદર્યાને પીણકારી મારવાથી તુરત કામદો થશે.

૫. સંધિવા થયો હોય તો તેના પ્રત્યેક સાંધાપર ઉનું પાણી રેડીને ઝારવું.

ઉપર પ્રમાણે ઉનું પાણી પણ રોગ મટાડનાર જણાયું છે, ને તે વડે આ અને તે સિવાયના ઘણાક કામદો થાય છે, તેજે તમે જેમ જેમ અનુભવશો તેમ તેમ જણાશે. મહેને પણ આ સિવાય બીજા જે જે પાણીના ઉપચારોના અખતરા જણાઈ આવશે તેમ તેમ જણાવતો રહીશ.

ફેટકડી ને તેનો ઉપયોગ.

(લેખક:—પ્રદેહાલ મનલાલ જાસ. સુ. નંદોલ.)

ફેટકડી—એ ચીજ આજે એટલી જગજહેર થઈ પડી છે કે તેને હાલ વધારે ઝોળા-ખાણ આપવાની જરૂર જણાતી નથી. એટલે તેની ઝોળાખાણ માટે વધારે ને વધારે શખેલો લખી મારા વાચક મિત્રોને હું કદી કંઈજો આપવા ઇચ્છતો નથી. પણ તે શા શા ઉપયોગમાં આવે છે તેના કેટલાક રમુજ ફકરાઓ આજે આપની નજરે મુકવા હું ધારું છું. ને લેખક તરીકે આજે મારો પ્રથમજ પ્રયાસ હોવાથી હુલસુક માફ કરવા મારા વાચક મિત્રોને વિનંતિ કરું.

ફટકડીના ગાંગડા રજપુતસ્થાન અને કચ્છની નજીકમાંથી જમીનમાં મળી આવે છે. ત્યાં તે શોધી કઢાડવાનાં મોટાં કારખાનાં હતાં, પણ આજે સંખ્યાબંધ બનાવટી ફટકડી પરદેશથી આવવા લાગ્યાથી તે કારખાનાં બંધ પડ્યાં છે.

૧. ફટકડીનો એક કાંકરો ઠીકરામાં ચૂકી તેને દેવતાપર તપાવવાથી તે ખદખદીને જળ જેવો પદાર્થ વરાળ થઇ ઉડી જાય છે, ને પછી પતાસા જેવું સૂકું ઢેફું બાકે છે. એવી તૈયાર થયેલી ફટકડી ૧ ભાગ ને તેનાજ જેટલી ચીનાઈ સાકર તથા તે બંનેના મિશ્રણ જેટલું લીંચુનું પાણી (રસ) મેળવી તેનાં જરૂર જેટલાં ટીપાં આંખમાં પાડવાથી દુખતી આંખોને વધારે શાયદો થાય છે.

૨. મોઢાના દાંત હાલતા હોય, ગળાની અંદરનો કાકડો કે અવાળુ રૂઝ્યાં હોય ને જીભ કે મોમાં ચાંદી પડી હોય તો ફટકડીને પાણીમાં મેળવી તે પાણીના ટોચળા કરવાથી સારો ફાયદો થશે.

૩. છાતીમાં બળતરા થાય ને ઉલટીમાં લોહી પડે તેવે સમયે પાણીમાં ફટકડી પીગળાવી તે પાણી જરૂર જેટલું પીવાથી સારું થશે.

૪. રંગમાં ફટકડી અને લીંચુનો રસ મેળવી તે રંગ લુગડે ચઢાવવાથી પાકો થાય છે ને કઢી જતો નથી.

૫. દુધને થોડુંક ઉકાળી તેમાં ફટકડી નાખવાથી સારું દહીં બંધાય છે.

૬. ફટકડીને પાણીમાં મેળવી તે પાણીમાં લુગડું પલાળી તડકે સૂકવવું એમ ત્રણ ચાર વખત સૂકવી તેનાર કરેલાં લુગડાં ઝટ સળગી ઉડતાં નથી. બાળકોને પહેરવાનાં લુગડાં આવાં કરવાથી અકસ્માત પ્રસંગે ઘણો ફાયદો કરે છે.

૭. ફટકડીમાં પાણી વગેરે સ્વચ્છ કરવાનો ખાસ ગુણુ છે ને તેને લીધેજ ચોખાસામાં નદીઓનું પાણી પીનારા લોકો તેમાં ફટકડી નાખી સ્વચ્છ કરીનેજ વાપરે છે.

૮. વાગવાથી સોને ચઢે તેનાપર હજાર તથા ફટકડી મેળવી ચોપડાય છે. ને તેથી આરામ થાય છે.

Manifesto from the Medical Practitioners in the United Kingdom to their Indian brethren.

Belle Ville, Cumballa Hill,
Bombay, 19th April 1913.

TO THE EDITOR OF THE 'DHANVANTRI.'

Sir,

We beg to enclose herewith a manifesto addressed by some of the medical practitioners of the United Kingdom to their Indian professional brethren, and trust you will, in view of the extreme urgency of the matter it deals with, be so good as to insert it in your valuable columns.

With thanks in advance,
Faithfully yours.

FREDUN K. DADACHANJI, B.A., L.L.B., SOLICITOR,
MANILAL H. UDANI, M.A., L.L.B.

સત્કાર તથા સામાજિક તથા ધાર્મિક કાર્યોમાં પણ પાનને ઉચો દરજ્જો અર્પણ કરે છે. વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિમાં પણ પાન ગુણુકારક છે, અને બોજન પછી તો મુખ્ય શુદ્ધિ તથા પાચન શક્તિમાં વધારે ગુણુ-આવવાનાં કારણુ, ખાવાની અવશ્ય રત્ન આપે છે. અને એનાજ લીધે અસંખ્ય મનુષ્ય પાનનો ઉપયોગ કરે છે.

પાનમાં સરખે વજનને કાથા ચુનાનો અને બની શકે તો. સોપારીનો પણ ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને આવા અધઃકૃત પાનને ખીડી અથવા ખીડું કહે છે. ધનવાન શોકીન પુરુષો પાનમાં વધારે લેહજત ઉત્પન્ન કરવા માટે એલ્ગી, બમ્બૂ, બમ્બૂની, લવંગ, કેસર અને કપુરનો ઘણા ભાગે ઉપયોગ કરે છે. એ રીતે બનેલા પાનના ખીડામાં ઉત્તેજક પાચક અને પૌષ્ટિક ગુણુ વિશેષ રહેલ છે. પાનના ખીડાના ચાવવાથી મોઢામાં લાજ વધારે થાય છે જેનાથી પિત્તનું પ્રવાહ સારી રીતે થાય છે અને આંધેલું ભોજન સુખથી પાચન થઈ જાય છે. પાનના ખાવાથી સુખની સર્વ પ્રકારની વિરસતા તથા ઝાલિ દૂર થઈ સ્વાદ અને રચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

પાનમાં એક પ્રકારનું મુગધવાળું અને ઉડવાવાળું તેલ રહેલ છે. તેને છુટું પાડી તેમાં કાઠીક પોટાશિયમનું મિશ્રણ કરવાથી કાર્બોલીક એસીડના સમાન એક પ્રકારનું સ્વચ્છ (ફેનાલ અથવા અર્બાકાલ) તૈયાર થાય છે અને તેમાંના કાર્બોલીક એસીડથી પાંચગણું અધિક જંતુ નાશક એંટીસેપ્ટીક ગુણુ છે.

ઔષધ રૂપમાં પાનનો ઉપયોગ કરવામાં તાલુ પાન ઠીક છે. પાનનો રસ કાઢો અને તેલ રેલું જોઈએ. પાનમાં મુખ્યત્વે મુગધી પાતનારાક અને સ્તમ્બક ગુણુ છે. સાધારણ શરીર કે ખાંસી તથા કફની અધિકતામાં પાનનું સેવન વધારે ફાયદાકારક છે. નાના નાના બાળકોની ખાંસીની બચાવ પીડામાં જ્યારે બાળક કફથી ત્રાસ લેવા માંડે છે, તે વખત પાનને ગરમ કરી તેના ઉપર તલનું તેલ ચોપડી બાળકની છાતી પર બાંધવાથી છાતીની પીડા અને ખાંસીનો ઉપદ્રવ તુરત બેસી જાય છે. બાળકની છાતીની પીડામાં ખીન્ને ઔષધ પ્રયોગ ન કરતાં કેવળ પાનનો ઉપયોગ પણ ઘણો લાભ પ્રદ છે. ચક્રતમાં રક્તની અધિકતા હોવાથી અથવા અન્ય કોઈ પ્રકારના વિકાર હોવાથી પાનને ચક્ર ઉપર બાંધવાથી સારો ગુણુ આવે છે. ઘણા લોકો પાનના બદલામાં તેનો રસ ૨ ભાગ અને જુઝાવેલ ચુનો ૧ ભાગ આ બન્નેને એકત્ર કરી શરીરના મોજા આદિ વિકૃત સ્થળોમાં લગાડે છે. ખંઘરા પાનને દેવતા ઉપર સેકી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર બાંધવાથી તેમાં દુધની ઉત્પત્તિ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. કાનના દરદમાં પાનનો ગરમ ચયેસો રસ સહન થઈ શકે તેવો ટપકાવવાથી કાનનું અસલ દરદ નાશુદ થાય છે. આંખો રાત્રી થવામાં પાનનો રસ ટપકાવવાથી દરદ શાંત થશે. પાનનો રસ અને ચોખું મધ સરખે વજનને લેઈ કફની ખાંસીમાં-વિશેષ કરી નાના બાળકોની ખાંસીમાં વાપરવાથી સારા ફાયદાનો દિગ્દર્શન થાય છે, અને આના સેવનથી બાલકોની જઠરાગ્નિ પ્રદોષ થઈ જ્વરાદિ સમસ્ત શરદીના ઉપદ્રવ શાંત થાય છે. વળી પાનના રસને દુધમાં ઘોળી બાળકને પાવાથી તેની મઠ સંજ્ઞા સ્થગી બ્યાધિ દૂર થાય છે. વાત કફની પીડા તથા શરીર દૈર્ઘ્યમાં દુધ, મિશ્રી, ઘી અને અસંગધ (આસોધ) અને શતાવરી વિગેરે પૌષ્ટિક ઔષધિઓના પ્રયોગથી પાનનો પાક બનાવી નિત્ય તોલો દોઢ તોલો બે ત્રણવાર સેવન કરવાથી ઘાતુ સંજ્ઞા સ્થગા રોગો નષ્ટ થઈ શરીરમાં અપૂર્વ તાકાત આવેલી હોય એમ જણાય છે. સ્ત્રીઓના કટુત્ત્વક સંજ્ઞા તમામ રોગોમાં પાનનો કવાય

ખનાવી સેવન કરાવવાથી પ્રસૂતા સ્ત્રીની કમરનું દર્દ, જ્વર અને ખાંસી વિગેરે રોગો નાશ થાય છે. પાનના રસમાં ઘોડો અન્નમો મિલાવી ખાવાથી સ્ત્રીઓના તથા બાળકોના સમસ્ત શરદીના રોગ શમન થાય છે. પાનના સ્વરસમાં મીઠું નાંખી પીવાથી કફનું પડવું અરુચિ આદિ ઉપદ્રવ દુરત શાંત થાય છે. પાનનો કવાથ અછળું, વિશચિકા, અતિસાર, સંઘ્ર-હણી આદિ રોગોમાં અતીવ હિતકારી છે. પાન અને ઘોળા કણેરની છાલ બન્નેને સરખે વજને લઈ તલના તેલમાં પકાવી ગુપ્ત ભાગમાં ચોળવાથી નપુંસકપણું નાશ પામે છે. પાનની જડ (કુલંજન)ને સુસવાથી બગડેલો સ્વર મધુર થાય છે. નાના બાળકોની કબજની ફરીયાદમાં પાનની નસોને કેસ્ટર આછલ (ઐરંડાનું તેલ) માં ભીજવી મલદારમાં લગાડવાથી વાયુ તથા મલાવરોધ દૂર થાય છે. જે પાનની વચમાં ઘોડુંક મીઠું બિછાવી વાંછીતી કર-ડેલી જગ્યા પર બાંધવાથી વિષ ઉતરી જઈ દરદીને આરામ આપે છે. પાનને દેવતા દ્વારા ગરમ કરી ફેડવા ઉપર સુકી બાંધવાથી પાટી કુરી અને પડ વહીને આરામ થઈ જાય છે. સુકા પાનના ચૂર્ણમાં સમ ભાગે સમુદ્રેણુ મિલાવી દાંતમાં ધસવાથી દાંતના રોગોને આરામ થાય છે. પાનનો રસ, બદામનું પાણી અને દુધ અથવા મધ આ ત્રણે ચીજોને એકત્ર કરી સેવન કરવાથી રાજ્યક્ષમા અને ક્ષયની ખાંસીમાં જોઈતા લાભ થાય છે.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે.

(અનુસંધાન વર્ષ પાંચમાના અંક ૯ ના પૃષ્ઠ ૨૬૮ થી.)

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે એ સંબંધે કેટલુંક લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં ખરો આનંદ અને સુખનો મુખ્ય આધાર કસરત અને વ્યાયામ ઉપર પણ રહેલો છે. માફે આરોગ્ય હું આજ સુધી કેવી રીતે સાચવી શક્યો છું તે સંબંધીના મારા અનુભવો વાંચકવર્ગ આગળ મુકવા પહેલાં મારી નમ્ર વિનંતિ છે કે એ લખવામાં મારે પોતાની બડાઇ હાંકવાનો કે આત્મસ્તુતિ કરવાનો ધરિદો નથી. તેમજ હું સેન્ટો કે રામમૂર્તિ જેવો બળવાન નથી. અંગર તો મોટા યુદ્ધમાં ઉતરી પરાક્રમ કરી બતાવતો નથી. માત્ર આરોગ્ય કેવી રીતે સાચવી શકાય છે એટલુંજ ખતાવવાનો મારો હેતુ છે. આ વાત વાંચકવર્ગના ધ્યાનમાં બરાબર લાવવા માટે મારે આ લેખને જરા વિસ્તારથી લખવો પડ્યો છે તો દરશુજર કરી આખો લેખ આદિથી તે અંત સુધી મનન કરવા વિનંતિ છે.

સંવત ૧૯૨૭ ની સાલથી તો મેં મારી નિત્યનોંધ પોથી લખવા માંડી છે પરંતુ તે પહેલાંની લખેલી નોંધ મારી પાસે નથી. પરંતુ મારી બાસ્થાવસ્થાની રમતગમત, વ્યાયામ અને કસરતો વગેરે જ્યારે મને યાદ આવે છે ત્યારે મારું અંતઃકરણ આનંદથી ઉત્તમ રાઈ જાય છે. અને વિચાર આવે છે કે એ સુખ તો શરીર આ જન્મમાં આપણે પ્રાપ્ત કરી શકવાનાજ નથી. કારણ તેવી રમતગમતો આપણે દેશકાળને અનુસરીને આપણી સમાન વયના માણસો સિવાય આપણે કરી શકીએજ નહિ ને અસમાન વયના સાથે કરીએ તો સોકો હાંસી કર્યા વિના રહેજ નહિ.

પૈસાથી, એશ્વર્યથી, પુત્રપુત્રાદિથી કિંવા વૈભવના પદાર્થથી એ સુખ મળતું હોય એમ મને તો જરા પણ લાગતું નથી. ખરો આનંદ તો મનની સ્થિતિ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

આપણા લોકોમાં સાધારણ કહેવત છે કે “જીવાનીનું રજું અને રાતનું ફળું” એજ પહેંચે છે. એ કહેવતાનુસાર જો યુવાવસ્થાથીજ વ્યાધિ અને કસરતનો અભ્યાસ રાખ્યો હોય તો જીંદગીના પચાત્ ભાગમાં શરીર નીરોગ અને નિરામય રહે છે અને આપણું જીવન આપણને બોનરૂપ ન થતાં આનંદમય થઈ રહે છે.

સાંપ્રતકાળમાં આપણે કોઈ જીવરાતીશાળા, હાઈસ્કૂલ કે કોલેજ આગળ ઉભા રહી ધ્યાન-પૂર્વક જોઈશું તો વિદ્યાભ્યાસ માટે આવતા બાળકો નિસ્તેજ, નિર્ભજ અને શાર્દસાઈવાળાં ચંદ્રમાં પહેરી જતા આપણને જણાશે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ તપાસીશું તો તેમની શક્તિ ઉપરાન્તનો તેમના ઉપર વિદ્યાભ્યાસનો પડતો બોજો અને વ્યાધિ કે કસરતનો અભાવ તથા ચંદા કાપી કે તમાકુ જેવાં દુર્વ્યસનોનું સેવન અને અયોગ્ય આહાર વિહાર માલુમ પડશે. જ્યારે ખાલ્યાવસ્થાથીજ શરીરની આવી સ્થિતિ હોય છે ત્યારે યુવાવસ્થાને વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર કેટલું બળવાન અને નિરામય રહે એ વિચાર કરવા સરખું છે.

મારો જન્મ સંવત ૧૯૧૦ ના પોસ શુદ્ધ ૧ ના રોજ છે. મેં સંવત ૧૯૨૬ ની સાલ છૂધી વિદ્યાભ્યાસ કર્યો હતો અને હું સોલમા વર્ષે નોકરીમાં દાખલ થયો હતો.

ખાલ્યાવસ્થામાં અમે પાંચ સાત મિત્રો નિશાળમાં ભણતા હતા. શિષ્યાળા ચોમાસામાં અમે સાંજે નિશાળેથી છૂટ્યા પછી અને ઉનાળામાં જ્યારે સવારેજ દક્ષ નિશાળે જવું પડતું તે વખતે બપોર પછી તજાવ ઉપર નંદાવા સાઈ જતા હતા; તે વખતે અમને તરતાં ખીલકુલ આવડતું નહોતું. અમે તજાવ ઉપર જતા તે વખતે અમારી યાત્રિતા એક પ્રોત્સવનના ગૃહસ્થ મગનલાલ જશભાઈ પણુ ધણે બાને તજાવ ઉપર ધોતીયાં ધોવા કે નંદાવા આવતા. આ ગૃહસ્થ શરીરે પહેલવાન સરખા ને નીરોગી હતા. અમને તેઓ તરવા શીખવા માટે આગ્રહ કરતા તેથી અમે નંદાવા પડતા. પાણીની સંપાદી ઉપર અમને પોતાના હાથ રાખી હાથપગ હલાવવા શીખવતા, એમ કરી થોડું તરતાં શીખ્યા પછી એક પીપળાનું મોટું લાકડું તજાવમાં પડેલું રહેતું તે ઉપર બેસાડી અમને તજાવમાં લઈ જતા ને લાકડા ઉપરથી ધકેલી સુધી તરવાને ફરજ પાડતા. ધાડી જતાં પાછા લાકડાને પકડતાં. આમ કરતાં અમને સારી રીતે તરતાં આવડતું હતું. અમારા વાલી કે મામાપો અમને લડવા આવતાં તો પોતે જવાબ આપતા કે છોકરાંને શા માટે માઈકિંગમાં રાખવા પ્રયત્ન કરો છો? તરતાં શીખવા ચો કે કોઈ વખત હુએ નહિ ને હાથ પગ ને ફેરસાં બળવાન થશે. આવા પ્રોત્સવનના ગૃહસ્થોના કહેવાનું વજન પડતું અને અમને ઘેર પણ કોઈ સતાવતું નહિ. આજન્ત મામાપો જો છોકરી નદી કે તજાવમાં ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવા જાય તો તેના ઉપર ગુસ્સે ધઈ કહે છે કે ટાઢા પાણીએ નાહીશ તો તાવ આવશે. ખાલ્યાવસ્થાના કુમળા હૃદયપર ઠંડા પાણીથી નંદાવાથી તાવ આવે છે એ વિચાર એટલા બધા દૃઢ થએલા હોય છે કે મોટા થયા પછી પણ બાળકના વિચારો બદલાતા નથી અને કદાપિ કોઈ મિત્રાદિના દુરાગ્રહથી જો તે ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરે છે તો તાવ આવી ઉભોજ રહે છે; કારણ માણસ જોવા વિચાર કરે છે તેવોજ યાય છે. મનના વિચારોની તન ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તે આ માસિકમાં ઘણી વખત લખાઈ ગયું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. હુંકામાં અમે અભ્યાસથી લાંબા પદા સુધી તરી શકતા હતા. તરવાની કળાને લીધે મેં કેટલીક વખત ડુખતા માણસનો બચાવ કર્યો છે.

દરેક જ્ઞાન કર્યા પછી અમે નડીયાદથી કપાડવંજ જતારોડ ઉપર લગભગ ત્રણ ચાર માઈલ જઈને પાછા આવતા હતા. તે પછી કંડતલાવ અને જાંતાં તલાવડી વચ્ચે જે મેદાન હતું તે મેદાનમાં અમે દોડવા કુદવાની અને ઝાડ ઉપર ચઢી ભુંથકા મારવા વિગેરેની કસરત કરતા અને અજવાળી રાત્રિએ તો મોડા ઘેર જઈ અમારું રહેતું લેસન કરતા હતા. ઘેર ગયા પછી મોડી રાત સુધી વાંચતા તોપણ યાદ જણાતો નહિ ને પ્રાંતઝાળમાં પણ વહેલા ઉઠતા હતા. વળી રેલવે નજીકમાં જ્યાં બોર્ડિંગ હોલિસ છે ત્યાં આગળના ખુદ્દા મેદાનમાં રમતા દિવસોમાં અને કકત સવારની નિશાળ હોય તેવા દિવસોમાં હું અને મારા મિત્ર હોટાલાલ ઝવેરીલાલ વધીય વગેરે ફરવા ને કસરત કરવા જતા ને ત્યાં ઘનુબંખાણો વગેરે અનેક જાતની કસરત ને રમતગમત કરતા. આસારે પણ મને એ વાત યાદ આવે છે ત્યારે હૃદય આનંદથી ઉમરાળ ગયા વિના રહેતું નથી. આ અભ્યાસથી મને 'ચાલવાનો મહાવરો' એટલો બધો વધી ગયો કે હું તોફર થયો ત્યાર પછી પણ મેં 'કેટલીક' વખતે 'વીસ ગાઉની' અને એક પ્રસંગે સતાવીસ ગાઉની મુસારી એક જ દીવસમાં વગર યાદ કરેલી છે. જે કે હાલમાં મારો ચાલવાનો અભ્યાસ કામના બોળને લીધે તેમજ દૂતોના સાધનથી કમી થયો છે પણ દસબાર ગાઉ ચાલી જતું મને કહ્યું લાગે તેમ નથી.

મેં મહારા મિત્રો સાથે કંડતલાવના ખુદ્દા મેદાનમાં કસતી વગેરેની કેટલીક કસરતો કરેલી તેનો લાભ મને મોટપણમાં પણ વિશેષ મળેલો છે. સંવત ૧૯૩૦ ની સાલમાં હું દેહગામ દીવાની કોર્ટમાં નોકર હતો તે વખતે દેહગામના જીંડવા ગામે હરાજ કરવા ગયેલો જ્યાં બેંસની હરાજ કરી અમે એક વાણિયાના ઘર આગળ ઉતરેલા ત્યાં બેંસવાળા માલીફની શીખવણીથી એક ધીરા નામના કોળીએ હું ખાટલામાં બીંતને ટેકા દઈ વાંચતો હતો ત્યાં આવી કાંમડાનો ઝપાટો મારા ખુદ્દા માયા ઉપર લગાવ્યો. હું નમી ગયોથી બેંચી ગયો ને તે ઝપાટો બીંતને અથડાયો. હું એકદમ ઉભો થઈ ઠાકરડાને વળગ્યો ને તેની સાથે કુસ્તી થતાં પેચથી મેં તેને બોંપ ઉપર તાપ્યો અને એ ત્રણ લાતો એવી મારી કે તે ઉડી શક્યો નહિ; પરંતુ આગળથી મસક્ત કરી રાખ્યા પ્રમાણે કેટલાક 'ઠાકરડા' મારો મારો કરતા આવ્યા. હું કુદકા મારી ઘરમાં પેસી ગયો. મહારી સાથેના દીવાની કોર્ટનાં સીપાઈ ચાંદબાઈએ તરવાર ખેંચીને ઠાકરડાને મારવા જતાં એક ઠાકરડાએ ખુસ્તી તરવાર પકડવાથી ચાંદબાઈએ પાછી ખેંચવા જતાં ઠાકરડાની આંગળીઓ કપાઈ ગઈ. માથુસો ધણુ બેગા થઈ ગયા. અમે ઘર વાસી દીધું. તાલુકામાં રીપોર્ટ કરવાથી બીજો દીવસ મદદ આવી પહોંચી ને તોફાન કરનારાઓમાંના ચારને બારે સળ થઈ ખીજ પેલુ કેટલાક પ્રસંગ મારા ઉપર ગુજ્યા છે, પરંતુ તે લખવાથી વધારે લંબાણ થાય માટે બીજે એક દાખલો વાંચકવર્ગ આગળ મુકવો દુરસ્ત ધાર્ડ હું; કેમકે કસરત કરી શરીરને બળવાન બનાવ્યું હોય તો આપણને કુર્બ પ્રસંગે પણ હિમત રહે છે. સંવત ૧૯૩૨ ની સાલમાં હું આતરસુંબા ગામે જમીં કરવા ગયો હતો. મારી સાથે મસ્તુખાં નામનો સીપાઈ હતો. દિવસ ઉનાળાના હતા જેથી અમે આતરસુંબાથી મોડા નીકળ્યા હતા. અમે દેહગામથી લગભગ અઢી ત્રણ ગાઉ ઉપર અમરાભાઇનું સુવાડું છે ત્યાં આવ્યા ત્યારે એ ઘડી દિવસ હતો. નદી આગળી ગામને ટેકરે ચડતાં અમને એક બાઈ મળી, તેણે કહ્યું કે દેહગામ જતાં વગડામાં બાલાપીરના મકાન

* હાલમાં એ મેદાનના લાગમાં કેટલીક ફેરફાર થઈ ગયો છે ને બાગ વગેરેમાં જમીન ચોક્કસ ગઈ છે.

આગળ પાંચ સાત લૂંટારા ચોરો બેઠેલા છે તે તમને લૂંટી લેશે માટે જશો નહિ. કારણ અમને પણ સતાવ્યાં હતાં પણ પાસે કંઈ નહોતું તેથી જવા દીધાં. મારી પાસે ખીજું કંઈ જોખમ નહોતું પણ માથે પંદર રૂપિયાની નવીન પાઘડી હતી. છૂંટવાનું તોફાન થયા પછી હું હમેશ જમી કરવા જતો ત્યારે એક ગુમી ઉતરાવેલી રાખતો, જેનું ફળ લગભગ એક ઈંચ કરતાં પહોળું હતું. મસ્તુખાં પાસે પણ તરવાર હતી. અમે કહ્યું કે અમારી પાસે શું લેનાર છે. એક પાસે ગુમી ને ખીજ પાસે તરવાર છે. અમારી પાછળ એક સિંધી ને ત્રણ સ્ત્રીઓ આવતાં હતાં. સિંધીની ઉમર આશરે પચાસ વર્ષની હતી. તેમણે કહ્યું અમારો સંગાથ કરો, અમે ના પાડી કે સ્ત્રીઓને સંગાથ માર. ખવરાવે ને લૂંટાવે. તેમણે ઘણી આજીજી કરવાથી અમે કહ્યું ચાલો. અમે બાલાપીરના મકાન નજીક આવ્યા ત્યારે અરધી ઘડી દિવસ હશે! ચોરોએ લૂંટવાની તૈયારી કરવા માંડી, અમે કેડ બાંધી સજ્જ થયા. પેલો સિંધી તો હિમત હારી ગયો. સર્વત્રી આગળ હું ચાલવા લાગ્યો. મેં વિચાર્યું કે પાછળ રહીએ તો કોક પાછળથી લાકડી કે કાતરીયું મારી જાય. મેં ગુમી ઉઘાડી ખુલ્લી કરી. મસ્તુખાંએ તરવાર ઉઘાડી ખુલ્લી રાખી અને તેજ પ્રમાણે સિંધીએ પણ કર્યું. ધૈર્યને અમે શીખવ્યું હતું કે એ લોકો લૂંટવા આવે તો તમે ત્રણેએ જોખા બરીને તેમની આંખોમાં ધૂળ નાંખવી. પેલા ચોરના નજીક દસ પંદર હાથને છેટેથી અમે નીકળ્યા. એક ચોર બોલ્યો કે પાછડી મુક્તા બન્યો. અમે કહ્યું કે લેવી હોય તો મેદાનમાં આવો. ખીજ બોલ્યા કે આ લોકો તૈયાર થઈ આવેલા છે, માલ વધારે કીમતનો નથી માટે જવા દો. અમે કહ્યું કે જવા દેખે શું કામ છે. પેલા બોલ્યા કે રાખણું વન આવે છે ત્યાં લૂંટીશું. તેઓ લગભગ અરધા માઇલ સુધી આવ્યા પરંતુ તેમની હિમત ચાલી નહિ અને અમે સુરક્ષિત મકાને આવ્યા. શરીરખળ હોય છે તો હિમત પણ રહે છે.

બાળકોનાં શરીર સુધરવા અને બળવાન થવાની સારામાં સારી રમતોનો તો તદ્દન લોપજ થઈ ગયો છે. ખુલ્લા મેદાનમાં બાળકો ભેગાં થતાં ત્યાં અમે એકએકને તાલી આપી નાસતા અને પકડવાનું કહેતા. દોડનાર માણસ પકડનારને છેડેજ નજીકમાં આવવા દેતો પરંતુ પકડવા જતાં તેને જોલાંટ ખવરાવી આડો અવરો નાસતો. આ પ્રમાણે છેડેજ નજીક હોવા છતાં જ ન પકડવા દે તે બળવાન ને હુશીયાર ગણાય. અમને પણ આ કસરતથી ઘણો આનંદ લાગતો ને ગમે તેવી અડચણના પ્રસંગે નાશી જતાં પકડાઈયું નહિ તેવી ખાતરી રહેતી. એક વખતે અમે ત્રણ ચાર મિત્રો નડીયાદથી કેરીઆવી ગામ ત્રણ ગાઉ ઉપર છે ત્યાં મારા સગી દાહના દીકરા ઉડ્ડાસભાઈ તથા જસભાઈ વગેરે રહેતા હતા તેમની પાસે જતા હતા. ગામથી લગભગ એક માઈલ ઉપર રસ્તા ઉપરની વાડમાં સીતાદણીના ઝાડ ઉપર સારાં દાંતાવાળાં સીતાદણ અમે લેયાં. અમને તે લેવાનું મન થયું. સીતાદણ પાંચ સાત પાડયાં એવામાં નજીકના ખેતરનો ખેડૂત ગાળો દેતો આવ્યો. અમે નિર્ભયરીતે તેને આવવા દીધો. કારણ તે અમને પકડી શકશે તેવી દહેસત નહોતી. નજીક આવતાં અમે ત્રણે જુદા જુદા નાકા, તે અમારી કેડે પડે પરંતુ છેડેજ નજીક આવતાં શુદ્ધાં ખવરાવી નાસતા. એ રીતે ખેડૂતને અમે તજાવ અને ખીજ મેદાનના વગડામાં લગભગ અરધા કલાક સુધી ફેરવ્યો. છેવટ તે યાત્રી ગયો અને અમે નાશી અમારા બાઇને ઘેર ગયા. પેલો ખેડૂત અમારા બાઇને ઘેર આવ્યો, તો અમે ત્યાં હાજર હતા. તેણે પુછ્યું ? આ છોકરા કોણ છે ? ઉડ્ડાસભાઈએ કહ્યું કે એક મારા મામાનો દીકરો છે ને ખીજ પણ નિકટના સગા છે. તેણે સર્વ હસીકત

તેમને કહી અને કહ્યું કે જો તેમણે તમારું નામ દીધું હોત તો હું જોઈએ તેટલાં સીતાદળ આપત. અમે કહ્યું કે પાંચ સાત સીતાદળમાં શી વિસાત છે ને તે પણ સરીવામ રસ્તાની વાડે હતી, છતાં પણ હું અમને કવી રીતે પકડે છે તે જોવા અમે તને અમોરી પાછળ દોડાવ્યો હતો. આ રમતથી કેટલો ફાયદો થાય છે. હમ્મુ મારી ઉત્તરવય છે તો પણ પ્રસંગોપાત કોઈ સ્થળે દોડી જવા જેવું હોય તો સુખેથી બની શકે છે. આવી દોડવા ને કુદવાની કસરતો બાલ્યાવસ્થાનાં છોકરાંને કરવા દીધી હોય તો મોટી ઉંમરે કેટલી લાભદાયક થાય તેનો વિચાર વાંચકવર્ગ કરી લેશે.

અમે બાલ્યાવસ્થામાં એક ખીજી જાતની પણ રમત રમતા હતા, યોડે દ્વરથી જોસ-બેર દોડતા આવી મુકરર કરેલી લાઈનથી જોરબંધ ફાળ કિંવા કુદકો મારતા, એમ વારાફરતી કરતા. એ રમતમાં જે વધારે કુદે તે જળવાન ગણાતો. આ રમત પ્રુગ રેતી હોય તેવી જગાએ રમતા કે પડી જ્યાંએ તોપણ વાગે નહિ. તે પછી નાની નાની વાડો કે કોઇ ઉંચી વસ્તુ કુદી જતા. આ કસરત પણ ઘણી ફાયદાકારક થઈ હતી. સંવત ૧૮૪૧ ની સાલમાં રા. રા. સખારામ નારાયણ સાહેબે જોરાણુ વકીવટદાર થઇ આવેલા, તેમને કસરતને શોખ હોવાથી અમે ચાંદની રાત હોય તે વખતે જોરાણુથી ઉત્તર દિશાએ આવેલા સવસા તળાવના કિનારે રેતીમાં રમવા માટે જતા. આ રમત ગમતમાં તાલુકા અવલકારકુન વગેરે મંડળે પણ ભાગ લેતા. ચાલુ જમાનાની ફેશનની શીશીવારીમાં પ્રજા વર્ગના વિચારો એવા દૃઢ થઇ ગયા છે કે શારીરિક કસરત કરવાનું કામ બાળકનું છે, મોટી ઉંમરનાએ કસરત કરવાની જરૂર નથી, અને તેથી મોટી ઉંમરના લોકો કસરત કરવામાં શરમાય છે. મનુષ્ય જીવનનો મૂળ આધાર કસરત અને વ્યાયામ ઉપર છે. નોકરીની મુદત પુરી થએથી પંચાવન કે સાઠ વર્ષની ઉંમરે નોકરને સરકાર પેનશન આપે છે, તે પછી પેન્શનર ખીલકુલ મહેનત ન કરતાં આળસ જીંદગી ગાળે છે, તો તેનો ટુંક મુદતમાં જ અંત આવે છે. આવા હજારો દાખલા બને છે. હું તો કસરત કરવામાં જરા પણ સરમાતો નથી, કારણ તેના શુભ મને સારી રીતે જાણવામાં છે. મારા મકાનમાં કસરત કરવાનાં સાધનો જ્યારે કોઈ જીવે છે તે જ્યારે મને સવાલ કરે છે સારે હું ચોખ્ખો જવાબ આપું છું કે હું દરરોજ કસરત કરું છું માટે રાખું છું.

અમે ખીજી પણ એક રમત રમતા હતા, તેને હનુમાનજીનું પુંછું કહેતા હતા. એક છોકરા ધોતીયાનો એક છેડો જાલી જમીન ઉપર ખેસે અને તે ધોતીયાનો ખીજો છેડો જાલી ખીજો છોકરા ફરવા લાગે. પછી દશ ખારછોકરા ધોતીયાને આંખળીને કાકડા કરી પેલા છોકરાને ખરડા ઉંપર મારે; પરંતુ પેલા કપાટાબંધ ફરે તેથી તેને વાગે નહિ. મારનાર સખસ પેલા ફરનારની પાસે આવી મારવા જ્ય એટલે ફરનાર છોકરો ફરતાં ફરતાં તેના તરફ હાથ લાંબાવી ધસે ને અડકે એટલે તેના માથે હાથ આવ્યું ગણાય અને પેલા ફરનાર છોકરો થાય. આ રમતથી ગોળ ચક્ર કપાટા બંધ ફરવાની ટેવ પડે એટલુંજ નહિ પણ કપડાના વણેલા કાકડા જેવો માર સહન કરવાની ટેવ પણ પડે. કસરત કરનારના શરીરનું લોહી તદ્દન ચોખ્ખું રહે છે. સુમારે ખાર માસ ઉપર હું અમદાવાદથી વીસનગર જતો હતો, રેલવેમાં ટીકીટ આપવાના ઝાંપે પેસતાં મેં હાથ મુક્યો તેવામાં એક રેલવે નોકરે ઝાંપો બંધ કર્યો. તેના જોવામાં મારો હાથ આવ્યો નહિ, ઝાંપાનાં બે કમાડ વચ્ચે મારો અંગુઠો આવી મથો અને એટલું જોર આવ્યું કે નખ અને તેનો સામેનો ભાગ દબાઈને ચપટો થઈ ગયો. મારા બેલવાથી તેણે ઝાંપો

ઉપાડ્યો પરંતુ મને જે ઇર્ષ્ય યર્ષ તેથી તે શરમદા બની ગયો. મેં કહ્યું તમારો દોષ નથી મને લાગ્યું કે અંગુડા પાકશે ને નખ ઉખડી જશે. તુરત હું પાણીના નળે ગયો ને ખુબવાર પાણીની ધાર અંગુડા ઉપર પડવા દીધી. પછી બીનું કપડું એ અંગુડા ઉપર વીંટ્યું. ખીજે દિવસે એજ હાથે મેં મગદલીયા ફેરવવાની કસરત પાછી ચાલુ રાખી પરંતુ અંગુડા મને જરા પણ ઇર્ષ્ય જણાઈ નથી ને નખ પાક્યો કે ઉખડી ગયો નથી. હું ટીરીઝના ચેસ્ટ એક્સપાન્ડરથી બન્ને હાથ પહોળા કરી કસરત કરતો હતો, એ સ્પ્રીન્ગને લાકડાના હાથા ઝાલવાના હતા. સ્પ્રીન્ગ પણ લાંબી ને કંઠણ હતી. એક દિવસે કસરત કરતાં ખુબ જોરથી મેં હાથ પહોળા કર્યા હતા, તેવામાં એક હાથમાંના હેન્ડલ છૂટી ગયો ને તે ખુબ જોરથી મ્હારા લમણામાં વાગ્યો, મને તેથી તમર આવી ચક્કર આવ્યાં. મેં જાણ્યું કે આ ઇર્ષ્યથી મારા જ્ઞાનતંત્રને નુકશાન થશે; પરંતુ તેજ દિવસે સાંજના બાકી રહેલી કસરત કરતાં મને કંઈ પણ ઇર્ષ્ય જણાઈ નહોતી. કેટલાક લોકો કહે છે કે મારી દેહ પાકણી છે. એ માનવું તેમનું જૂઝ ભરેલું છે કારણ કસરત કે બ્યાયામ વગર લોહી બગડી જાય છે ને ઝેરી તરવોનો જયો ભેગો થાય છે. આવી સ્થિતિમાં જે શરીરને કંઈ પણ ધા કે ઇર્ષ્ય ધાય છે તો તે જાઓ પાક ઉપર ચઢે છે ને લાંબા કાળ સુધી રૂઝ વળતી નથી. પ્રમેહ અને માંદી જેવાં ઉપદંશના દર્દો યથા પછી તેવા દર્દીનું લોહી બગડી જાય છે. તેવા માણસને જે પાકું યાય છે તો રૂઝતું નથી, કિંવા ધા યાય છે તો તે રૂઝતો નથી. પરંતુ જે રક્તમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે ન હોય તો તે રૂઝી જાય છે. સીરીલીઝના દર્દથી વિષમય થયેલા લોહીવાળા દર્દીના સાધારણ ગુમડાને ઓપરેશન કર્યા પછી વાટકાપ કરેલા બાગથી સડવાની શસ્ત્રાત યર્ષ મરણ નીપજેલાના કુટલાક દાખલા મેં જોયા છે. એક બારે પગારના અમલદાર કે જેની સાથે મારે ઘણા થોડા પરિચય હતા તે જાતે દર્દિણી હતા. તેમનામાં લાકડાનાં લીલાં દાંતણુ કરવાનો રીવાજ નહિ હોવાથી તેઓ અડાચાંની કે બડામનાં છોડાની રાખ લઈ હાથની આંગળી વતી દાંત ધસતા. તેમના એક બે દાંત હાલી ગયેલા હોવાથી સોનાને વાળે બંધાવેલા હતા. એક વખતે દાંતણુ કરતા સોનાના વાળાનો આમળો ઉકલી ગયાથી તેનું અણીયું આંગળીમાં વાગી લોહી નીકળ્યું, તે પછી આંગળી પાકવાની શસ્ત્રાત થઈ, વૈદ્ય ડોક્ટરના ઘણા ઉપાય કર્યા છતાં સડતો હાથ બંધ રહ્યો નહિ ને પરિણામે તેમનું મૃત્યું નીપજ્યું. મરણનું કારણ શોધતાં મને જણાયું કે તેમને મધુ પ્રમેહનું દર્દ થયેલું ચાલુજ હતું. સાધારણ ડેસ વાગી લોહી નીકળવાથી કે સાધારણ ધા પડ્યા પછી ધનુર્વાત (ટીટનસ) યર્ષ ધણા માણસો મરી ગયાના દાખલા બન્યા છે. ડોક્ટરો કહે છે કે ટીટનસના જંતુઓ તેવા ધામાં દાખલ થવાથી તેમાં મરણ યાય છે. પરંતુ હું તો હિમત સાથે કહી શકું છું કે જે શરીરમાં શુદ્ધ લોહી હોય તો આવાં મરણ બાએજ યાય છે; ને પાકાં, નામુર, ધારાં કે ધા રૂઝવાને હરકત પડેજ નહિ. આ મારો સેખ લાંબો ને કંટાળા બરેલો તો તમને લાગશે. પરંતુ તેની સત્યતા તરફ ધ્યાન આપશે અને શરીરને ક્રિયામય રાખી કસરત અને બ્યાયામ ઉત્સાહભરે કરશે તો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને બાબતશાળી થશેજ એવી મને સંપૂર્ણ ખાતરી છે.

અપૂર્ણ.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક હમર માનજી ચૌહાણ સુ ગોંડલ)

૧. સરસ્વતિ ચૂર્ણ—ખાજકા માટે—નિકટ, નિશળા, અગ્નિવાપન, શતાવરી, વજ, ખાલી, ભારંગી, માલકાંકણી એ સર્વે સરખે ભાગે લઘુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, યોગ્ય માત્રા થી મધ સાથે બચ્ચાને ચટાડવાથી બોલવામાં આવક ને હુશીઆર થાય છે.

૨. પ્રમેહ—નિશળા ચૂર્ણ ૨ તોલા, હળદરનું ચૂર્ણ ૧ તોલા, ખડી સાકર ૩ તોલા, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મેળવી, દરરોજ ૧ તોલા ભાર સવાર સાંજ ચાટવું. (પથ્થ-પાળવી)

૩. અંજન નામિકા (આંજણી)—આંખાનાં પાંદડાં તોડતાં તેની અંદરનો રસ નીકળે તે લગાવવો.

૪. કૃષ્ણસ્થાવ—(કાનમાં પર નીકળે તે) પ્રથમ ગરમ પાણીથી ઘોઈ કાન સાફ કરવો. કાળી દુધલીનો રસ ૧ તોલો, ભાંગરાનો રસ ૧ તોલો, તે બન્ને એકત્ર કરી ટીપાં નાખવાં અને કાનને ઠંડી હવા ન લાગે માટે ફલાલીનો ફમાલ બાંધવો.

૫. બહેરાપણ ઉપર—સુંઠ, પીપર, સોંધવ, નાગરમોય, લસણ એ બધાં સમભાગે લઈ વિધિપૂર્વક ક્વાથ કરી તેમાં વેણુ (કપાસ)નાં પાનનો રસ ને ખાખરાનાં પાનનો રસ નાખી, બધાના અરધે વળતે તલનું તેલ નાખી પકાવવું. બધું બળતાં જે તેલ રહે તે તેલને કપડાંથી ગાળી સાંજ સવાર કાનમાં ટીપાં નાખવાં.

૬. સર્વાતિસાર—નાગર મોય, ઇંદ્રજવ, ખીલીનો ગર્ભ, લોદર, મોચરસ ધાવણીનાં ફુલ એ સર્વે સમભાગે લઈ કપડાણુ ચૂર્ણ કરવું. ૦૧ તોલાભાર ચૂર્ણ અને ૦૧૧ તોલાભાર ગોળ, બન્નેને છાશમાં મેળવી પાવાથી સર્વાતિસાર મટે.

૭. ઉદરસ (ખાંસી)—કાકડાસીંગ, ધરાખ, પીપર, કામદળ (છોડીઆં), સુંઠ, અતિ-વિપની કળી, એલચી એ સર્વે સંભાગે લઘુ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા ૨૦ ધઉંભાર ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી દમ, તાવ મટે.

૮. વીંછીનો ડંખ—૧ લસણની કળી છુદી ડંખપર લગાવવું, ૨ અંગેડાનાં પાનનો રસ ડંખપર લગાવવો. ૩ દીવાસળીનાં ટોપકાં (માયાં) ઘસી ડંખપર લગાવવાં ૪ પકકાળાનું (કાળાનું) ડોટ ઘસી ડંખપર લગાવવું. કવચ બી પાણીમાં ઘંસી ડંખે ચોટાડવું ૬ ગંધારો વજ આવી ખીછ બાજુ તરફના કાનમાં ફુંક મારવી. ૮ એસિડ નાઈટ્રીકમાં સળી બોળી ડંખપર ટીપું પાડવું, આથી વીંછી ઘુટે ઉતરે છે (અનુભવેલ) ૯ વાલોળનાં પાનનો રસ ડંખ પર લગાવવો. ૯ દુધસીનો રસ ડંખપર લગાવવો. ૧૦ વડનું દુધ ડંખપર લગાવવું.

૯. દાદર (ગળકર્ણ) પેપેથાનાં કાયાં ફળનો રસ દાદરવાળા ભાગપર ચોપડવો.

૧૦. બાલનાશક પાઉડર—શંખને બાળી ખાખ કરવી, પછી કેળના રસની આવના દેવી, પછી તે બરાબર હરતાલ નાંખી ચૂર્ણ કરવું, જે જગ્યાએથી બાલ કાઢવા હોય ત્યાં લેપ કરીને સુકાવા દેવું અને પછી ઉખેડવું, જેથી વાળ ખરી પડે છે. શંખને બદલે સીપની ભરમ પણ વપરાય છે.

૧૧. પાચન ચૂર્ણ—સુંઠ, પીપર, પીપળીમૂળ ચવક, ચિરક, મરી એ બધાનું ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલાભાર ચૂર્ણને ઊંચમાં નાખી દહીને પીવું. અગ્નિ પ્રદિપ્ત થઇ લુપ્ત લાગે, પાચન બધી થાય; ઉના પાણીમાં દોહીને પીવાથી મળમુત્ર શુદ્ધ થાય; શુભ ધ. પેટના રોગ મટે.

૧૨. રક્તાતિસાર—૧ કુંગળી (કાંઠા)નાં બારીક ચીરીયાં બે ત્રણ વખત ઘોઈ નાખવાં, તેમાં ગઠાદાર દહીં નાંખી પાવું. ૨ બળુ આંખો, આંખલી એ ત્રણેનાં પાત્રાંનો અંગરસ કાઢી મધ તથા દુધ નાંખી પાવાથી મહાન રક્તાતિસાર મટે.

૧૩. આંતરગળ—(વધરાવળ) તમાકુનાં પાનપર શિશારસ ચોપડીને બાંધવાં અને બ્યારે બહુ ખરજ થાય ત્યારે છોડી નાંખવાં.

૧૪. અશ્મરુ—૧. અણુનો ખાર ૨ તોલા લઇ તેમાં સાકર ૦૧ તોલા નાખી પાવું. ૨. આકુતા રસમાં લીંબુનો રસ અને સીંધવ નાખી ચોગ્ય માત્રાએ બાધા અગાઉ પીવાથી અશ્મરુ દુર થઇ લુપ્ત લાગે છે.

૧૫. અર્શ—(મૂળવ્યાધિ; હરસ)—શંખજીં, સફેતો, સોનાગેર, કુલાવેલ ફટકડી, હળદર એ સર્વે સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી માખણમાં ખલી લગાવવું.



ક્ષય અને ઉરઃક્ષતથી બચવાને આયુર્વેદ શાસ્ત્રની ચેતવણી.

(લેખક—જનાર્દન લીખાભાઇ ઝાડેશ્વર.)

ક્ષય અને ઉરઃક્ષતથી બચવાને આયુર્વેદ શાસ્ત્ર નીચે પ્રમાણે ચેતવણી આપે છે:—

वेगावरोधा हृदयाच्चैव साहसाद्विष भाशनात् ।

त्रिदोषो जायतेयद्मा गदोहेतु चतुष्टयात् ॥

૧—અપાન વાયુ—મૂત્ર, મળ વિગેરે વેગને કદી રોકવા નહિ.

૨—અત્યંત સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ.

૩—અત્યંત ઉપવાસ કરવા નહિ.

૪—નાનપણમાં કુટુંબીથી ઘાતનો ક્ષય કરવો નહિ.

૫—પોતાના કરતાં વધારે બળવાન માણસ સાથે કુસ્તી કરવી નહિ.

૬—વખત બે વખત થોડું ઘણું ખાવાની ટેવ છોડી દેવી.

૭—શોક કરવો નહિ.

૮—અત્યંત લાંબી મનઃ કરવી નહિ.

૯—અત્યંત શ્રમ કરવો નહિ.

૧૦—ક્ષયવાળા દરદીની સોજત રાખવી નહિ.

હવે ઉરઃક્ષત માટે ચેતવણી આપે છે:—

ઘનુષા યમ્યતોઽલ્યથ, મારમુદ્ગતો ગુરુમ્ ।
 યુધ્યમાનસ્ય બલિભિઃ પતતો વિષમોષ્ઠતઃ ॥
 વૃષંહયં વાધાવંતં દમ્યંચાન્યં નિગૃહ્ણતઃ ।
 શિલાકાષ્ઠસ્ય તિર્થાતાન્શિષ્યતો નિવ્રતઃ પરાન્ ॥
 અધીયનસ્ય વાઽત્યુચૈ દૂરંવાવ્રજતો દુતમ્ ।
 મહાનદીર્વાતરતો હૃયૈર્વા સહધાવતઃ ॥
 સહસોત્પતતો દૂરાત્તૂર્ણવાતિ પ્રનૃત્યતઃ ।
 તથાન્યૈઃ કર્મભિઃ કુરૈર્નૃશનમ્બાહતસ્યચ ॥
 સ્ત્રીપુત્રાતિપ્રસંકલસ્ય રુક્ષાલપ પ્રમિતાશિનઃ ॥

- ૧૧—પ્રયંક ધનુષની તણુ જળથી ચઢાવવી નહિ.
- ૧૨—હૃદ ઉપરાંત મારે ખોળે ઉચકવો નહિ.
- ૧૩—પોતાના કરતાં વધારે જળવાન પુરૂષ સાથે યુદ્ધ કરવું નહિ.
- ૧૪—ખૂન ઉચેથી પડવું નહિ.
- ૧૫—જળદ, ઘોડા, હાથી, ઉંટ આદિ નાસતાં પ્રાણીઓને પકડી રાખવાં નહિ.
- ૧૬—મદા, લાકડાં, ઢેખાળા તથા શસ્ત્રોને ખૂન જોરથી ફેંકવાં નહિ.
- ૧૭—પોતાના કરતાં જળવાન શત્રુનો નાશ કરવા જવું નહિ.
- ૧૮—મોટા સ્વસ્થી વેદ, ગાન અને ભાષણ આદિ કરવાં નહિ.
- ૧૯—ત્વરાથી અત્યંત લાંબી મુસાફરી કરવી નહિ.
- ૨૦—ગંગા, જમના જેવી મોટી નદીઓ અથવા ઘણું હૃદ ઉપરાંત તરવું નહિ.
- ૨૧—ઘોડાની ખરાબર ધસીને દોડવું નહિ.
- ૨૨—એકદમ મોટી હલંમ મારવી નહિ.
- ૨૩—ઘણી ઝડપથી નાચવું નહિ.
- ૨૪—મલયુદ્ધાદિ જેવાં જળવાળાં સાહસનાં કામો કરવાં નહિ.
- ૨૫—સ્ત્રી સુખમાં અત્યંત આસક્ત થઈ જવું નહિ.
- ૨૬—સુકો અન્નાહાર ત્યાગ કરવો.
- ૨૭—ખૂન ભૂખ વેડવી નહિ.
- ૨૮—ખૂન જોરથી ફેંકવું નહિ.
- ૨૯—અત્યંત પ્રાણી સિંચવું નહિ.
- ૩૦—ખાળકોને ખીવરાવવાં નહિ.

આ સાથે ગર્વનમેન્ટ તરફથી ક્ષયરોગથી અથવા માટે જે સૂચનાઓ આપી છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવી.



વૈદ્ય સમ્મેલન અને તત્સંબંધિ વિચાર.

(લેખક:-ત.ત્રી.)

તા. ૨૯ નવેમ્બર સને ૧૯૧૨ ના રોજથી કાનપુર સુકામે ચતુર્થ વૈદ્ય સમ્મેલન ભરાયું હતું, અને તેનો કાર્યક્રમ ઘણી શાન્તિ સાથે પસાર થયો હતો. આ સંબંધીનું હુંક વિવેચન અમે ધન્વન્તરિ માસિકમાં ગયા વર્ષના ડીસેમ્બર માસમાં આપેલું છે.

આ સમ્મેલનમાં સમાપ્તિના દિવસે મથુરાના ઉત્સાહી વૈદ્ય મંડળે આવતું સમ્મેલન મથુરા સુકામે ભરવા વિનંતિ કરી હતી અને તે વિનંતિનો સ્વીકાર સમ્મેલનના બહુમતે કરવામાં આવ્યો હતો.

સાપ્તકાળમાં આર્યાવર્તના વૈદ્યરાજે ઉપર એક મહાભારત કાર્ય કરવાનો બોલો આવી પડેલો છે. અને તે કાર્ય સતત ઉત્સાહપૂર્વક તન મન અને ધનથી મંડયા સિવાય પાર પડે તેવું નથી. એ કાર્ય પાર પાડવામાં આપણે બાર માસે એક રમણે બેગા થઇ લાંખાં દુકાં બાપણે આપીયું તેથી કંઈ પણ અર્થ સરે તેમ નથી. આ સંબંધીની ચર્ચા સતત ચાલુ રહેવાની જરૂર છે.

મથુરાના ઉત્સાહી વૈદ્યરાજે આમંત્રણ આપ્યાને આજે પાંચ માસ બીતીત થયા છે, છતાં એ સંબંધીની કંઈ પણ તૈયારીઓ થતી સાંભળવામાં કે જાણવામાં આવી નથી. સમ્મેલન ભરવા પહેલાં સ્વાગત કમીટીના મેમ્બરોની અને તેના પ્રમુખની ચુટલુકી યવી જોઈએ અને તે પછી તે સંબંધીના નિયમો ઘડાવા જોઈએ. આપણે છોકરા કે છોકરીનાં લગ્ન કરવાં હોય છે તો પણ બાર માસ પહેલેથી જોડવણ કરવી પડે છે અને કાર્ય પૂર્ણ કરવા માટે જોઈતી તૈયારીઓ કરવી પડે છે. સમ્મેલનમાં હિંદુસ્તાનના જુદા જુદા ભાગના વૈદ્યરાજે અને બીજા ગૃહસ્થો આવે છે. સમ્મેલનનાં દિવસોમાં તેમની સ્વાગત કરવા માટે તેમના રહેવા વગેરેની યોજના માટેના રચણની તજવીજ કરવા માટે, અને સમ્મેલનમાં શું શું કાર્ય કરવાનું છે વગેરે બાબતો કમીટીથી નક્કી કરવાની છે. એ બધી બાબતોમાં સુખ્ય પ્રશ્ન નાણાં સંબંધીનો હોય છે. આ બધી જોડવણ કરવા માટે વેળાસર તજવીજ કરવી હિત છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે મથુરાના વૈદ્યરાજેએ માથે લીધેલું કાર્ય સફળ નથી અને તેમણે આપું મહાભારત કાર્ય કરવા ધરેલી હિંમત પ્રશંસનીય છે. કારણ વાતો કરવી સહેલી છે પરંતુ કરી બતાવવું ઘણું કઠિન હોય છે.

વૈદ્ય સમ્મેલન સંબંધે સોફાના વિચાર દૃઢ થવા માટે સુધાનિધિ માસિકના અધિપતિ રા. રા. પંડિત જગન્નાથ પ્રસાદ શુક્લ પારંવાર માસિક દ્વારાએ આદેશનો પ્રેરે છે. તે જોઈ આનંદ થાય છે; કારણ એ આદેશનો દિનપરદિન પ્રજા વર્ગમાં દૃઢ થતાં જાય છે. જગન્નાથ પ્રસાદશ્રી આયુર્વેદ ઉદ્ધારણ જે લાગત પરિશ્રમ લે છે તેને માટે જોઈએ આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે.

વેદોમાં રોગજનતુશાસ્ત્ર.

(GERM THEORY)

(અનુવાદક-તમ્હાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી.)

એ નામનો નિબંધ આ વર્ષના હરદ્વાર (કાંગડી) શુરુકુળના વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે શ્રીપાદ દામોદર સાતવલેકરજીએ વાંચ્યો હતો. વર્તમાન સમયમાં ભારતવર્ષમાં કાંગડી શુરુકુળ એક વિદ્યાનું કેન્દ્ર બની રહ્યું છે. આ વર્ષે ઉત્સવને અંગે અનેક સમ્મેલનો જેવાં કે શુદ્ધિ સમ્મેલન, સરસ્વતિ સમ્મેલન, દેવવાણી સમ્મેલન, આયુર્વેદ સમ્મેલન, આર્યભાષા સમ્મેલન ઇત્યાદિ સમ્મેલનો ભરાયાં હતાં. આયુર્વેદના સમ્મેલનના સમાપતિ પ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ કવિરાજ યોગેન્દ્રનાથ સેન વિદ્યાભૂષણ એમ. એ. કવિરત્ન કલકત્તાવાળા હતા. એ પરથી વાચકોને એ સમ્મેલનનો અને શુરુકુળનો કંઈક ખ્યાલ આવશે. ઉપરોક્ત નિબંધ વેદવિદ્યા પારંગત સાતવલેકરજીએ સરસ્વતિ સમ્મેલનમાં વાંચ્યો હતો. તેનું રહસ્ય આ નીચે ઉદ્ધત કરું છું.

“શ્રી સાતવલેકરજી કહે છે કે એક સમય એવો હતો કે વેદના અર્થ સમજવા અશક્ય છે એવું લોકો સમજતા હતા. વેદ ફક્ત કંઈ કરવાનાજ છે, દેવક વેદમંત્રના નૃપથીજ સંપૂર્ણ પાપોની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. તેથી વેદના જ્ઞ કરવામાંજ પરમ કર્તવ્ય છે. તત્પશ્ચાત્ જીજ્ઞે સમય એવો આવ્યો કે વેદાર્થજ્ઞાનની અત્યાવશ્યકતા લોકોને જણાઈ. અર્થજ્ઞાન વિના કેવળ કંઈ કરવા એ ઉચિત નથી એમ લોક સમજવા મંડ્યા. એ બીજાકાળમાં કંઈ કરવાની અગ્નાવસ્થાથી લોક યોગ ઉત્તર થઈ ગયા એમાં કંઈ સંદેહ નથી. કિન્તુ તે સગયે લોકોમાં એવી એક વિપરીત વાત ઉત્પન્ન થઈ ગઈ કે લોકોનું ધ્યાન વેદાર્થ જાણવામાં લાગ્યું તો દૂર રહ્યું, પ્રત્યુત્તર વેદ જાણનાર અને નહિ જાણનાર લોક કહેવા લાગ્યા કે ‘વેદમાં સઘળુંજ છે’. જે વિદ્યા આસાનીથી નિકળતી હતી તેને તે લોકો ઉદ્ધત કરવાલાગ્યા; એટલુંજ નહિ પ્રત્યુત્તર જે વિદ્યાઓ વેદમાં સ્પષ્ટ તથા નહિ પ્રતીત થતી હતી, તેને પણ ખેંચી ખેંચી કાઢવાનો પ્રયત્ન થવા લાગ્યો. એ ખેંચાતાણીના પ્રયત્નથી લોકોમાં એક પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થઈ ગઈ. જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે વેદોનો સ્વાધ્યાય કરવાનો ઉત્સાહ યુવક લોકોમાંથી જતો રહ્યો. એ ત્રીજે સમય ઔદાસિન્ય કાલને નામે સમજવો ઉચિત છે.

વેદમાં સર્વ કંઈ ભરેલું છે એ ક્યન જેવું બ્રામક છે, તેવુંજ વેદ કેવળ કંઈ કરવા યોગ્ય પુસ્તક છે એ વિશ્વાસ પણ નિરર્થક છે. જે વાત વેદમાં સ્પષ્ટ તથા પ્રતીત થાય છે, તેને ન સ્વીકારતી તે મહા અનુચિત છે. જે વાત વેદમાં છે તેનો પ્રત્યેક સ્વીકાર કરવો જોઈએ, તથા જે વાત તેમાં નથી એ વાતની ખેંચાતાણી કરીને આવિષ્કાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો પણ ધણજાજ ખરાબ છે. ખેંચાતાણીનો પ્રયત્નજ લોકોનો અવિશ્વાસ વધારવા માટે સહાયકારી થઈ પડે છે. યતઃવેદકધર્મી મનુષ્યોને ઉચિત છે કે નિષ્પક્ષપાતી બનીને અને ત્યાં સુધી પોતાનો મનોભાવ વેદોપર લગાડવાનો પ્રયત્ન ન કરે પરંતુ વેદોના ભાવોને શિરસાવન્ધમાન કરીને તે તેના ભાવનાજ પ્રચારક બને. એ પ્રકારની સમજુદ્ધિ રાખીને પ્રસ્તુત નિબંધ લખવાનો હું પ્રયત્ન કરું છું.

આ નિબંધ પર વેદોએ વિચાર કરવાનો છે. જે સલ્લ લાગે તો તેનો વિસ્તાર કરવાનો છે ને તેથીજ વાચક મહાનુભાવોની દષ્ટિ સમક્ષ નિબંધ સુધવા યોગ્ય સંમંજ્યું છું. પ્રાર્થના છે કે તે પર સૂક્ષ્મ વિચાર કરી વેદનું ઔરવ વધારશે.

આજ કાલ સર્વ લોકો પ્રાયઃ એમ જાણે છે કે યુરોપીય વિદ્વાનોએ રોગજંતુ શાસ્ત્રનું સંશોધન કર્યું તથા તેને આ વીરમી સત્તાબિદમાં વિસ્તૃત કરી પૂર્ણ કર્યું. એ તો નિઃસંદેહ છે કે યુરોપીય વિદ્વાનોએ રોગજંતુ શાસ્ત્રનો શોધ કરીને સ્વતંત્રરીતે એ શાસ્ત્રને પૂર્ણ બતાવ્યું. અમારું અહીં કેવલ એટલું જ કથન છે કે શાસ્ત્રની કેટલીક વાતો વેદમાં પડી આવે છે તે વૈદિક યત્રો જોવાથી માણુમ પડે છે કે વૈદિક કાળમાં જંતુશાસ્ત્રની કલ્પના પ્રચલિત હતી. જુઓ:—

ये अन्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु विवदो जनान् ॥ यजु० ॥

અર્થાત્ “ ખાવાનું અન્ન તથા પીવાનું પાણી એ બંને દ્વારા તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થઇને વિવિધ પ્રકારની વ્યાધિઓ લોકોના શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે, ” એ રીતનું વર્ણન રોગજંતુઓના સંબંધમાં ઉક્ત વેદમંત્રમાં આવ્યું છે. અન્ય જુઓ:—

अन्वान्त्रयं शीर्षण्यमथो पाद्वेवं किमीन् ।

अवस्कवं व्यध्वरं किमीन् वचसा जंभयामास ॥ अथर्व० २।३१।४ ॥

અર્થાત્ “ આંતરડાંમાં, માથામાં, પાસળીઓમાં જનાર એટલે ત્યાં જઈ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર વ્યધ્વર તથા અવસ્કવઃ કૃમિ યાય છે, તેનો અમે નાશ કરીએ છીએ. ”

એ મંત્રમાં વિસ્પષ્ટ રૂપે કહ્યું છે કે એ કૃમિઓ આંતરડાં, મસ્તક, તથા પાંસળીઓમાં જાય છે અને ત્યાં નાના વ્યાધિ પેદા કરે છે. એ કૃમિઓની અનેક જાતિ હશે, તથા તે અનેક જાતિનું નામ અસ્રગ અસ્રગ હશે, આ મંત્રમાં એ જાતિઓના કૃમિનો ઉદ્દેશ્ય છે. એક અવસ્કવ તથા બીજી વ્યધ્વર જાતિ. એમાં “ વ્યધ્વર ” શબ્દથી બહુ ભોધ મળે છે, એનો અર્થ જોઈએ. વિ-અધ્વર વિ-વિરુદ્ધ. અધ્વર-યત્ર, અર્થાત્ યત્રના વિરોધી એટલે યત્ર જ્યાં ન યાય તે સ્થાનપર ઉત્પન્ન થઇને હિંદિગત યનાર અથવા યત્રથી જેનો નાશ યાય છે એવા કૃમિઓને વ્યધ્વર કૃમિ કહે છે. “ વ્યધ્વર ” શબ્દનો એક બીજો અર્થ યાય છે તે જોઈએ:—વિ-વિરુદ્ધ, અ-નિગેધ, ધ્વર-હિંસા. અર્થાત્ “ હિંસા નિગેધની વિરુદ્ધ. ” એટલે જ્યાં હિંસા થતી હોય ત્યાં રહેનાર તથા જ્યાં અહિંસા છે ત્યાં નહિ યવાવાળા એવા જે કૃમિ હોય છે તે વ્યધ્વર કૃમિ છે. અર્થાત્ એ હિંસાથી અથવા માંસ સંપર્કથી ઉત્પન્ન થનાર તથા નિર્માસ પ્રયોગથી નાશ થનાર કૃમિ હોય છે. વ્યધ્વર શબ્દ માંસ ભોજનનો વિરોધી તથા નિર્માસ ભોજનને અતુલ્ય છે.

એ પ્રકારે અનેક મંત્ર વેદમાં આવ્યા છે. જે જોવાથી રોગજંતુ શાસ્ત્રની વૈદિક કલ્પના સ્પષ્ટ વિદિત થઇ શકે છે. એ રોગજંતુઓની કેટલીક અન્ય જાતિઓનો ઉદ્દેશ્ય નિમ્ન મંત્રમાં આવ્યો છે. જોઈએ:—

हृष्टमहृष्ट मृदुहृमयो कुरुस्मृतृहम् ।

अलगण्डून्त्सर्वान् छलुनान् कृमीन् वचसा जंभयामसि ॥

अथर्व० २।३१।२ ॥

અર્થાત્ “ હૃષ્ટ તથા અહૃષ્ટ, કુરુ, અહૃમ, તથા શલુન નામક કૃમિઓનો અમે નાશ કરીએ છીએ. ” એ મંત્રમાં (૧) કુરુ (૨) અહૃમ તથા (૩) શલુન એ ત્રણ કૃમિ જાતિઓનું વર્ણન છે તથા એમ કહ્યું છે કે કેકર્ષજાતિના કૃમિ નેત્રથી દેખાય છે તથા કેટલાક આંખે દેખાતા નથી, એ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે નેત્રથી દેખાતા નથી. આજના જંતુશાસ્ત્રનોની

પણ એજ સમ્મતિ છે. અસ્તુ. એ પ્રકારના જે જે મંત્ર વેદમાં આવે છે તેનો વિચાર કરવાથી નિઃસંદેહ વિદિત થાય છે કે વેદમાં રોગજન્તુ શાસ્ત્રની વિદ્યા છે. અમે અહિં સુધીમાં જે મંત્ર ઉદ્ધૃત કર્યા છે તેમાં પાંચ જાતિનાં નામોનો ઉદ્દેશ છે. (૧) અવરુદ્ધ, (૨) વ્યધ્વર, (૩) કેરુદ્ધ, (૪) અદ્યુદ્ધ, (૫) શબ્દન. હવે કૃષિઓની છટ્ટી જાતિનું નામ “રુદ્ર” છે જેનું વર્ણન યે અન્નેષુ વિવિધ્યન્તિ. એ પૂર્વોદ્ધૃત મંત્રમાં આવી ચૂક્યું છે. એજ રુદ્ર સંસૃક જન્તુ અન્ન પાણી દ્વારા અંગમાં જઈને નાનાવિધ વ્યાધિ પેદા કરે છે. એ સૂક્ષ્મ-જન્તુઓને રુદ્રનામ કર્યા કારણથી આપ્યું તેનો વિચાર કરીએ. “સેદયન્તીતિ રુદ્રાઃ” । જે રડાવે છે તેને રુદ્ર કહે છે. એ રુદ્ર સંસૃક રોગજન્તુ જે ઋતુમાં ગ્રામમાં પ્રવેશ કરે છે અને નાના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે તે સમય લોકો ત્રસ્ત થઈને રોવા લાગે છે. કોલેરા, અતિસાર, સત્તિ-પાત ઇત્યાદિ મહાવ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થવાથી લોક કેટલા દુઃખી થાય છે, એનો વિચાર કરવાથી વિદિત થશે કે એનું નામ રુદ્ર કેમ રાખ્યું છે. એ રુદ્ર જીવ ક્યાં રહે છે. એનું વર્ણન આગામી મંત્રમાં આપ્યું છે:—

નમો રુદ્રેભ્યો યે વૃથિભ્યાં ચેન્તરિક્ષે ચદિવિયેપામન્નંવાતો વર્ષમિપવઃ ॥ યજુઃ ॥

“રુદ્રોને નમસ્કાર હો, જે રુદ્ર પૃથ્વીપર, અંતરિક્ષમાં, તથા આકાશમાં રહે છે. જેમનું અન્ન વાયુ છે તથા વૃદ્ધિ જેમનું બાણ છે.” અર્થાત્ એ રુદ્રથી રોગ જન્તુ સંપૂર્ણ અંતરિક્ષમાં છે; અને તેઓ વાયુ બદલાઈ કરીનેજ રહે છે. તેઓ એટલા સૂક્ષ્મ હોવાથી પાણી-દ્વારા ઉદરમાં પ્રવેશી નાના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. એમના નિવાસસ્થાનનું વર્ણન અત્યંત પણ જોઈએ:—

અસ્મિન્મહત્વર્ણવેન્તરિક્ષે ભવાઅધિ ॥

• નીલમ્રીવાઃ શિતિકળ્ઠાઃ શર્વાઅધઃ ક્ષમાચરઃ ॥ ૩ ॥

નીલમ્રીવાઃ શિતિકળ્ઠાદિવં રુદ્રા ઉપશ્રિતાઃ ॥ ૪ ॥

યે વૃક્ષેષુ સર્પિજરા નીલમ્રીવા વિલોહિતાઃ ॥ ૫ ॥

યે અન્નેષુ વિવિધ્યન્તિ પાત્રેષુ પિવતોજનાન્ ॥ યજુઃ ॥ ૬ ॥

“એ મહાન્ સમુદ્રમાં, અન્તરિક્ષમાં, તથા પૃથ્વી ઉપર નીલકંઠ તથા શિતિકંઠ અને સર્વ સંસૃક જન્તુ રહે છે. ઘુલોકમાં રુદ્ર નામના રહે છે. તે વૃક્ષોમાં પણ રહે છે.” તથા:—

સહસ્રાણિ સહસ્રશો યે રુદ્રાઅધિ મૂન્યામ્ ॥ યજુઃ ॥ ૧ ॥

“એવા રુદ્ર આ પૃથ્વીપર હજારો છે.” એમાં જેનો કંઠ નીલરંગી હોય છે તેમને નીલકંઠ કહે છે તથા જેનો શ્વેત હોય છે તેને શિતિકંઠ કહે છે. એ રીતે સહસ્રો જીવ પૃથ્વીપર તથા સહસ્રો અંતરિક્ષમાં રહે છે. પૂર્વોક્ત નામો અંદર “શર્વ” એનું એક એમનું નામ આપ્યું છે. જેનો અર્થ શૃણાતિ હિનસ્તિ इति शर्वः । જે હિંસા કરે છે તેને શર્વ કહે છે. પ્રાણી માત્રને. જનથી મારનારા તે હોય છે તે માટે તેને વેદમાં શર્વ કહ્યા છે. પુરાણોમાં રુદ્રદેવ સંહાર કરનાર માન્યા છે. તેનો પણ હેતુ એજ કે એ રુદ્ર-જન્તુઓના કારણથી જે વ્યાધિઓ થાય છે તેની દ્વારા પ્રાણી માત્ર મરી જાય છે. તે કારણે તેમને રુદ્ર તથા શર્વ કહ્યા છે. એમનાં અનેક નામ વેદમાં આવ્યાં છે તેમાંથી કેટલાંક અહિં આપીએ છીએ.

(૨) રુદ્ર-રડાવનાર, (૨) શર્વ-પ્રાણુધાત કરનાર, (૩) મિશ્રણક-ક્ષીણતા પેદા કરનાર, (૪) મીમ-ભયંકર, (૫) પ્રમથ-અત્યંત પેદા થનાર, (૬) રેવચર-આકાશમાં સંચાર કરનાર, (૭) ગોચર-પૃથ્વીપર રહેનાર, (૮) નક્તંચર-રાત્રિ સમય સંચાર કરનાર, (૯) ઘોર-ભયાનક, (૧૦) યજ્ઞહત-મર્યાદી જેવું મૃત્યુ થાય તે, (૧૧) વ્યઘ્વર-મરના પિ-રોધી, (૧૨) કામનાશક-કામનો નાશ કરનાર, (૧૩) વલ્લહન-બળનો નાશ કરનાર. (૧૪) મહોચારી-પૃથ્વીપર સંચાર કરનાર, (૧૫) નિશાચર-રાત્રિમાં સંચારનાર, (૧૬) ઉન્માદ-ઉન્માદ વાયુ ઉત્પન્ન કરનાર, (૧૭) કાઢ, (૧૮) નિહન્તા, (૧૯) વધનો, (૨૦) નિર્જીવ એટલે પ્રાણુ હરણુ કરનારા.

એ પ્રકારે કંઈ અન્ય શબ્દ પણ છે કે જે રુદ્રના વાયક હોઈને વ્યાધિ તથા સંહા-રના વાયક પણ થાય છે. પ્રાયઃ એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જે રાક્ષસ વાયક શબ્દ છે તે સર્વ શબ્દ રુદ્રવાચક તથા રોગજન્તુના પણ વાયક છે. એમાં આશ્ચર્યની વાત એ છે કે રાક્ષસ વાયક નિશાયર, અમુર, રક્તચર, રાત્રિચર એ સર્વ શબ્દ રુદ્રના તથા રોગજન્તુઓના પણ વાયક છે. વૈદ્યનું નામ “રક્ષોહા” (રાક્ષસહન્તા) વેદમાં આવ્યું છે. જે પરથી સ્પષ્ટ રીતે જ્ઞાત થશે કે રાક્ષસવાચક શબ્દ રોગજન્તુઓના પણ વાયક છે. જોઈએ—

યત્રૌપધિઃ સમગ્મત રાજાનઃ સમિતા મિવ ।

વિપ્રાઃ સ ડચ્યતે મિપગ્રહો હાડમીવચાતનઃ ॥

જે બ્રાહ્મણની સમીપ ઔપધિઓનો મોટો સંગ્રહ રહે છે તે વિપ્રને “મિપગ્ર” કહે છે. તથા “રક્ષોહા” રાક્ષસોને હતન કરનારા તથા “અમીવચાતનઃ” રોગોને દૂર કરનાર હોય છે. એ મંત્રમાં “રક્ષોહા” શબ્દની અતિ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી વિચાર કરવાની અત્યાવશ્યકતા છે. એ પદનો અર્થઃ—રક્ષઃ—રાક્ષસ, અમુર; હા—હતન કરનાર એટલે “રાક્ષસોનો નાશ કરનાર”—એવું સ્પષ્ટ છે. ઔપધિઓનો સંગ્રહ કરનાર વૈદ્ય રાક્ષસોનો નાશક કેવી રીતે ખતી શકે, એ પ્રશ્ન અત્રે ઉત્પન્ન થાય છે. પુરાણોમાં વર્ણિત વિશાલ દેહધારી દૂર રાક્ષસોનું યદિ ઘરણુ કરવામાં આવે, તો તે રાક્ષસોનું હતન વૈદ્યની ઔપધિઓથી થવું અસંભવ પ્રતીત થાય છે. યદિ વૈદ્ય કોઈનું હતન કરે છે તો તે રોગ બીજોનું હતન કરે છે, અને રોગ-બીજ—રોગજન્તુજ સૂક્ષ્મ રાક્ષસ છે. એ રોગજન્તુથી રાક્ષસોનો ઔપધિ યોગના દ્વારા નાશ કરે છે તે માટે વૈદ્યોને રક્ષો—હા કહે છે. યદિ રાક્ષસ શબ્દનો અર્થ રોગજન્તુ ન હોય તો એ મંત્રમાં રક્ષોહા શબ્દનો કોઈ અન્ય સમુક્તિ અર્થ દૃષ્ટિમાં આવતો નથી. વૈદ્યનું એજ મંત્રમાં આવેલું “અમીવચાતનઃ” એટલે રોગહારક એ નામ હીક છે. પરંતુ “રક્ષોહા”નો (રાક્ષસહન્તા) અન્ય કોયો યોગ્ય આચય નિકળે છે? અર્થાત્ “રક્ષોહા” નો જે “રોગજન્તુહન્તા” એવો અર્થ લેવાય તોજ “અમીવ ચાતનઃ” શબ્દનો અર્થ સ્પષ્ટ થાય છે તથા “રક્ષોહા” નો અર્થ પણ પૂર્વાપર શબ્દોના અર્થો સાથે સુસંગત પ્રતીત થાય છે.

રાક્ષસ રાત્રિ વેળા પ્રગટ થાય છે. એવું પ્રાયઃ સંપૂર્ણ પુરાણોમાં કહ્યું છે એનો અર્થ રોગજન્તુ રાત્રિ સમય પ્રજાગ થાય છે, એવો જો કરવામાં આવે તો તે અર્થ આધુનિક જાતુચાર અનુસાર હીક વિદિત છે. એ અર્થના સાધક “નક્તચર નિશાયર, રાત્રિચર” ક્યાદિ શબ્દ છે.

પુરાણોમાં રાક્ષસોનાં શરીરોનું વર્ણન જ્યાં જ્યાં આવ્યું છે ત્યાં ત્યાં તેમનાં મોટાં મોટાં શરીર વર્ણિત છે. પરંતુ અહીં જન્મનું વર્ણન આવ્યું છે તેમનું શરીર અતિ સૂક્ષ્મ છે. એ સદેહ નિવૃત્તિ માટે પણ કંઈ વિચાર કરવાની જરૂર છે. ઋક્ષતપથ બ્રાહ્મણનાં વચનોએ, રાક્ષસોનું સૂક્ષ્મ શરીર હોવું સિદ્ધ કર્યું છે ને તે ધ્યાનમાં રાખીને સતપથીય આખ્યાયિકા જોવાથી નિમ્ન લિખિત આશય પ્રકટ થશે. “મનુ અર્થાત્ વિદ્વાન્ મનુષ્ય, તેમની પાસે ઋષભાદિ વનસ્પતિઓ હતી, તે દ્વારા તેઓ રોગોનું ઉપશમન કરતા હતા. પશ્ચાત્ રોગ જન્ટુઓએ ઔષધિઓને છતી લીધી તે વેળા મનુષ્યોએ માનવી-મનન શક્તિ દ્વારા રોગોનો ઉપશમ કરવો પ્રારંભ કર્યો. રોગજન્ટુઓએ એ શક્તિને છતી લીધી પશ્ચાત્ મનુષ્યોએ મચારંબ કર્યો તે સમયથી રોગજન્ટુ રૂપી રાક્ષસ હતવીર્ય બનીને પરાભૂત થઈ ગયા.

સતપથીય આખ્યાયિકામાં જે “અસુર તથા રાક્ષસ” એ બે શબ્દો આવેલા છે, તેના પૂર્વાપર સંબંધ જોવાથી એ બંને શબ્દ રોગજન્ટુ વાચક પ્રતીત થાય છે “અસુર:” શબ્દનો મૂળ અર્થ “અસુ+લ” (પ્રાણુ+હરણ કરનાર) છે. સંસ્કૃતમાં “ર” તથા “લ” નો અભેદ મનાય છે. એ નિયમાનુસાર મૂળ “અસુલ” શબ્દનું રૂપાન્તર “અસુર” થઈ ગયું હશે. અથવા “અસુર” શબ્દના દેવ તથા રાક્ષસ એમ બે પરસ્પર વિરોધી અર્થ પણ છે. દેવવાચક અસુર શબ્દ એટલે અસુ+ર નો “પ્રાણહાતા” એવો અર્થ છે. એની વિરુદ્ધ રાક્ષસ વાચક “અ+સુર” નો શબ્દાર્થ “પ્રાણહર્તા” થવો જોઈએ. તાત્પર્ય કે કાષ્ઠપણ પ્રકારે જોવાથી અસુર શબ્દ પ્રાણહારક બને છે. એથી રોગજન્ટુઓનો, બોધ હોઈ શકે છે. અસ્તુ.

ઉક્ત પ્રમાણોથી વિચારવાનું પુરુષોના મનમાં આવી જશે કે વૈદિક વાડખયમાં રોગજન્ટુઓની કલ્પના છે. એ રોગજન્ટુઓનાં નામ પૂર્વ સ્થલમાં લખેલાં છે. હવે તેના સ્વરૂપનો ચોડો વિચાર કરીએ. સિતિકંઠ તથા નીલકંઠ એ બંને શબ્દથી એમના કંઠનું સ્વરૂપ પ્રતીત થાય છે. ચેત કંઠવાળા સિતિકંઠ અને આસમાની કંઠવાળા નીલકંઠ કહેવાય છે. બીજું—

‘અસૌ યસ્તામ્નો અરુણ ઉતવન્ત્ર: સુમંગલ: ॥

યે ચેમારુદ્રા અભિતો દિક્ષુશ્રિતા: સહસ્રશોચૈષાં હૈર્દૈર્મદે ॥

નમો મહદ્ભય: ક્ષુલ્લકેભ્યશ્ચવો નમ: ॥

એ મંત્રોમાં (૧) તામ્ર (૨) અરુણ (નારંગી) (૩) બદ્રુ: (ભૂરા). (૪) મહામોટા. (૫) ક્ષુલ્લક—અતિ સૂક્ષ્મ. એ શબ્દ આવ્યા છે. એ શબ્દોથી રોગજન્ટુઓના સ્વરૂપની કલ્પના થઈ શકે છે. ‘ક્ષુલ્લક’ શબ્દથી તેમનો અતિસૂક્ષ્મ આકાર પ્રતીત થાય છે. “નમો વિક્ષોળકેભ્ય:” એ મંત્રમાં ‘વિક્ષીણક’ શબ્દ આવ્યો છે. જોને અર્થ વિશેષ-ક્ષીણતા ઉત્પન્ન કરનારા એવો છે. એ રૂઢ સ્વરૂપી રોગજન્ટુ અત્યંત ક્ષીણતા, ઉત્પન્ન કરે છે તેથી તેમને વિક્ષીણક કહે છે. વેદમાં એમને “યમદુત” પણ કહ્યા છે.

વૈવસ્વતેન પ્રહિતાન્ યમદૂતાંશ્ચર તોડપસેધામિ સર્વાન્ ॥ ૧૧ ॥

આરાદરાતિ નિષ્કર્તિ, પરોમાર્હિ કવ્યાદ: પિશાચાન્ ॥

રક્ષોયતસર્વે દુર્મૂતં તતમ દ્વાપહન્મિ ॥ ૧૨ ॥ અથર્વ. ૮.૧.૨.૧૨ ॥

● આ સ્થાને મૂળ નિબંધમાં આપેલું સતપથ પ્રમાણ અને આખ્યાયિકા લખતાં અતિ લંબણ થવાના કારણે તે છોડી દઈ સાર લીધો છે.

અનુવાદક.

વૈવસ્વતના મોકલેલા સંપૂર્ણ યમદૂતોનો હું નાશ કરું છું.

રાક્ષસ, પિશાચ, માંસોરી, આહી (ખૂનારોગો), નિર્ઝતિ, તે કુદ્ધ એમનો હું નાશ કરું છું. ઉક્ત મંત્રોમાં રક્ષસાદિ યમદૂતોનું નામ આવે છે, તે સઘળાં નામ રોગોત્પાદક જંતુઓનાંજ છે. યદિ એમ ન માનીએ તો આગલા મંત્રનો અર્થ સંબંધ મુશ્કેલ ધશે. બુદ્ધો-

વનસ્પતિઃ સહદેવૈર્ન આગત્ । રક્ષઃ વિદ્યાચાનપ વાધમાનઃ ॥ અથર્વ. ૧૨ । ૩ । ૧૫ ।

અર્થાત્ દિવ્યશુભો સાથે વનસ્પતિ આવી, કે જે રાક્ષસ તથા પિશાચ એમનો નાશ કરે છે. એ મંત્રમાં કહ્યું છે કે રાક્ષસ તથા પિશાચ ઇત્યાદિનો નાશ કરનારી વનસ્પતિ યાય છે. વનસ્પતિદ્વારા રાક્ષસોના નાશનો સંભવ કેવી રીતે હોય ? પુરાણ વર્ણિત મહાન દેહધારી રાક્ષસોનો નાશ વનસ્પતિદ્વારા કેમ થઈ શકે ? જે એમ બનવું સંભવ હોય તો પુરાણ કથિત મોટાં મોટાં યુદ્ધ શા માટે યાત ? કોઈ કહેશે કે વિપયુક્ત વનસ્પતિવડે રાક્ષસોના નાશનો સંભવ છે. તેનો ઉત્તર એ છે કે વિપયી સંપૂર્ણ પ્રાણી માનનો નાશ થવાનો સંભવ છે. તો પછી ઉક્ત મંત્રમાં રાક્ષસ તથા પિશાચના ઉલ્લેખનું શું પ્રયોજન ? એટલા માટે માનવું પડશે કે વનસ્પતિદ્વારા નાશ થનાર રાક્ષસો તે એજ રોગજંતુ હોવા જોઈએ. કેમકે ઔપધિદ્વારા એમના નાશનો સંભવ છે. સઘળા વૈદક ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે ઔપધિદ્વારા રોગબીજકોનો નાશ યાય છે. એ સંબંધ ધ્યાનમાં રાખવાથી પ્રતીત યાય છે કે રાક્ષસ પિશાચ વગેરે શબ્દ રોગજંતુઓનાજ વાચક છે.

યમદૂત શબ્દના સંબંધમાં એક પૌરાણિક કથના જોવી જોઈએ. વિષ્ણુપુરાણમાં કહ્યું છે કે “ યમદૂતોનો પરાજય વિષ્ણુદૂત સદૈવ કરે છે. ” એ માટે વિષ્ણુ ઉપાસક યમદૂતોના બચથી દૂર રહે છે. એ કથાના સ્પષ્ટીકરણ માટે શબ્દોના અર્થ તપાસીએ.

યમદૂત-રોગજંતુ. વિષ્ણુ-સૂર્ય, વિષ્ણુ દૂત-સૂર્ય પ્રકાશ, સૂર્યકિરણ, યમદૂત વિષ્ણુ-તોની સામે ટકી શક્તા નથી. એનો અર્થ એટલોજ છે કે સૂર્ય પ્રકાશમાં રોગજંતુ રહી શક્તા નથી. અતઃવિપુલ સૂર્ય પ્રકાશના સ્થાનપર જે રહે છે તેમને યમદૂતો-રોગજંતુઓનો ભય હોતો નથી. એજ મુખ્ય સિદ્ધાન્તપર પૌરાણિક ગાયાઓ રચેલી છે એવું વિદિત યાય છે. અસ્તુઃ હવે એ વાતો ધ્યાનમાં રાખીને પૂર્વોક્ત શેષ શબ્દોના અર્થ જોઈએ-ગ્રાહી-પકડી રાખનાર રોગ; અર્થાત્ બહુ દિન સુધી સાફ ન થાય એવી બિમારી. ક્રન્ધાય માંસની ક્ષીણતા કરનાર રોગ વિદ્યાચ-રક્તનો નાશ કરનાર રોગ. એજ નામો એ રોગો ઉત્પન્ન કરનાર રોગજંતુઓનાં હોય છે એ રીતે અન્યશબ્દના વિપયમાં જાણવું જોઈએ. હવે વનસ્પતિદ્વારા રાક્ષસોનો નાશ યાય છે એ વિશે અન્ય પ્રમાણ જોઈએ—

અજઘ્રંગયજ રક્ષઃ સર્વાનંગૈર્ન નાશય ॥ અથર્વ. ૪ । ૩૭ । ૨ ॥

અર્થાત્ અજઘ્રંગી નામક વનસ્પતિના સુવાસથી સર્વ રાક્ષસોનો નાશ યાય છે. વનસ્પતિના સુવાસથી વિનષ્ટ થનાર રાક્ષસ તે પુરાણના પિશાચ રાક્ષસો નહિ હશે. વનસ્પતિની ગંધથી રોગજંતુ અથવા એવાજ ચૂસમકીટ નષ્ટ થઈ શકે છે. એનો વિચાર કરવાથી પૂર્વોક્ત મંત્રમાં “ રક્ષઃ ” પદવડે રોગજંતુઓનું જ ગ્રહણ કરવું ઉચિત છે એમ જણાયે. એ રોગજંતુઓનો નાશ એ એક પ્રકારની વનસ્પતિના ગંધથી યાય છે. એ પ્રકારની કૃમિધ્વ વનસ્પતિ અનેક હશે એ સૌના ઉલ્લેખની અહીં જરૂર નથી. હવે અન્ય પદાર્થોનો વિચાર કરીએ.

યો અમ્રતો રોચનાનાં સમુદ્રાદધિયશ્નિપે ।

શંસ્તેનહત્વા રક્ષાંસિ અત્રિણો વિપહામહે ॥ અથર્વ૦ ૧૦ । ૬ ॥

એ મંત્રમાં કહ્યું છે કે “શંખદ્વારા રાક્ષસોના નાશ થાય છે, શંખ અત્યુપયોગી ઔષધિ છે. શંખભસ્મથી અનેક વ્યાધિ સારા થાય છે. પાણીમાં ઘોળીને શંખદ્રાવ લેવાય છે, અર્થાત્ એ શંખ અત્યંત રોગજન્તુનાશક છે. જેને પદાર્થ રોગનાશક હોય છે તે સર્વ પ્રાયઃ રોગજન્તુઓના અર્થાત્ રાક્ષસોના વિનાશક હોય છે. જેમ વનસ્પતિ તથા શંખાદિ વસ્તુ રાક્ષસ નાશક છે તેજ પ્રકારે “અગ્નિ” પણ રોગજન્તુ નાશક છે જુઓ:—

ઉપપ્રાગાદોવોઽમ્પી રક્ષોહાઽમીવચાતનઃ ।

દહન્નપદ્મયાવિનો યાતુધાનન કિમી દિનઃ ॥ અથર્વ૦ ૧ । ૨૮ । ૧ ॥

યાતુધાન, કિમીદિન, તથા રાક્ષસ એમનો નાશ કરનાર તથા રોગોને દૂર કરનાર અગ્નિદેવ આવે છે. એ મંત્રમાં અગ્નિને માટે જેમ અમીવ+ચાતનઃ (રોગ+નાશક) કહ્યું છે; તેજ રીતે “રક્ષો+હા” રાક્ષસ વિધ્વંસક પણ કહ્યું છે. યાતુધાન, કિમીદિન, રાક્ષસ એ સર્વનામો રોગજન્તુઓનાંજ છે ને એમનો અગ્નિ નાશ કરનાર છે તેથીજ તે “રક્ષોહા” કહેવાય છે, તથા અગ્નિ રક્ષોહા હોવાથીજ અમીવ-ચાતન (રોગનાશક) હોય છે. રાક્ષસોના નાશ તથા રોગોનું દૂર થવું એનો પરસ્પર સમ્બન્ધ નિત્ય છે. જે રીતે પૂર્વ મંત્રમાં વૈદ્યને માટે રક્ષોહા, અમીવચાતન શબ્દોના પ્રયોગ કર્યો છે તેજ રીતે અગ્નિ માટે પણ કહ્યું છે. એ રીતે એ સૌ મંત્ર વિચારપૂર્વક લેવાથી નિશ્ચય થાય છે કે રાક્ષસોને વિધ્વંસન કરનારી ઓળે આવશ્યમેવ રોગનાશક હોય છે. રાક્ષસજ રોગજન્તુ હોવાથી રાક્ષસ બહુ વધી જવાથી વ્યાધિઓ વધે છે, તથા તેમનો નાશ થવાથી વ્યાધિઓ પણ નષ્ટ થાય છે. રાક્ષસોના વધવા ઘટવાથી વ્યાધિઓનું વધવું ઘટવું થાય છે. એટલે કરીને રાક્ષસવિધ્વંસક પદાર્થ આરોગ્ય આપનાર સમજવામાં આવે છે. અગ્નિ પણ એજ રીતે આરોગ્ય આપનાર પૂર્વોક્ત મંત્રમાં કહ્યો છે. અગ્નિ જળવાથી તેની સાથે વાયુ બળે છે, તે વેળા વાયુમાં રહેનારા રાક્ષસ-રોગજન્તુ બળે છે. અગ્નિથી તપેલો વાયુ હલકો હોવાથી ઉપર જાય છે ને બીજો કંઠે લારે વાયુ તે સ્થાનપર આવે છે અને પુનઃ તેમાંના રાક્ષસો બળે છે. એ રીતે બળતા અગ્નિવાળા સ્થાનનો વાયુ શુદ્ધ થાય છે. ઘરની તથા ગામની હવા એ રીતે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. એજ રીતે હાલ મ્યુનિસિપાલિટિ પણ હવા શુદ્ધ કરે છે, જે ગૃહમાં પ્લેગાદિ હોય છે તે મકાનમાં તથા તેની ચોતરફ અગ્નિ સજાગવે છે. તે અગ્નિમાં ગંધક, તથા અન્ય દ્રવ્ય બાળે છે. બૂનિ ખોદીને તેનાપર ઘાસ મૂકી બાળે છે. ઈત્યાદિ પ્રકાર પ્લેગવાળાં ગામોમાં સરકાર કરે છે. આ વીરમી શતાબ્દોમાં કાઠર લોક પણ અગ્નિને રોગજન્તુ-વિધ્વંસક માને છે ને તેજ આરાય વેદમંત્રમાં રક્ષોહા તથા અમીવચાતન પદ્યો જણાવ્યો છે. રોગદૂરિકરણમાં અગ્નિનું શું કાર્ય છે તે એ પદ્યોમાં ઉત્તમ રીતિએ વર્ણિત છે. હવે અગ્નિદ્વારા રોગજન્તુઓનો નાશ થાય છે ને વ્યાધિઓ દૂર થાય છે, એ વાત મનમાં સારી રીતે દસે તો યતનું મહત્ત્વ જણવાને બહુવાર નહિ લાગે. જુઓ યત્નમાં શું કરવામાં આવે છે ? (૧) વિશિષ્ટ પ્રકારની સમિધાઓથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરાય છે. (૨) ગાયનું ઉત્તમ ધી આહુતિદ્વારા બળાય છે. (૩) સુગન્ધિત, રોગનાશક, સ્તિગંધ, તથા મિષ્ટ એવી ચતુર્વિધ હવન સામગ્રી અગ્નિમાં બળાય છે. (૪) મનમાં પવિત્ર ભાવ રખાય છે. એમાંથી કોઈ પણ પ્રકાર

પુરો નથી. અગ્નિ આળવાથી વાયુશુદ્ધિ થાય છે એવું હાલ મનાય છે તો પછી વિશિષ્ટ પ્રકારની વનસ્પતિનાં કાષ્ઠથી સળગાવેલાં અગ્નિ તથા જ્વમાં વિવિધ ઔષધિઓને હોમવામાં આવે છે એવો અગ્નિ અનિષ્ઠ કાર્યકર્તા હશે એમ કોણ કહેશે ? યજ્ઞમાં વિશિષ્ટ રોગ નિવૃત્તિ માટે કઈ ઔષધિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ ? આપણે જે પદાર્થોને હોમીએ છીએ તે રોગ બરાબર છે કેવા તેમાં કંઈ સુધારણાનું સ્થાન છે ? એ પ્રશ્ન સ્વતંત્ર છે. * અહિં અમારું કથન એટલુંજ છે કે યદિ કોઈ કાષ્ઠ આળીને પ્રદીપ્ત કરેલો અગ્નિ વાયુ શુદ્ધ કરે છે તો વિશિષ્ટ કાષ્ઠોષધિઓ દ્વારા પ્રદીપ્ત થએલો અગ્નિ ઉત્તમ ગુણકારી હોવાનો સંભવ વિશેષ છે. કઈ ઔષધિનો ઉપયોગ કરવો એ પ્રશ્ન સ્વતંત્ર છે. એનો વિચાર વૈદ્યકશાસ્ત્ર તથા આરોગ્યશાસ્ત્રોએ કરવો ઉચિત છે. અહિં એટલુંજ જણાવવું છે કે યજ્ઞનું તત્ત્વ અત્યુત્તમ છે અને તે યજ્ઞ અગ્નિના રોગનાશક ગુણના મૂળતત્ત્વપર રચવામાં આવ્યા છે.

કોઈ કહે છે કે યજ્ઞ કરવો એ એક પ્રકારની પોષકીલા છે. પરંતુ તે કહેનાર અજ્ઞાન છે. વાસ્તવમાં જોઈએ તો પ્રતીત યજ્ઞ કે અગ્નિનો વાયુશુદ્ધિકારક ગુણ અતુલ્યમાં આવ્યા પશ્ચાત્તજ યજ્ઞ સર્વ માન્ય થયા હશે. અર્થાત્ યજ્ઞ કરવો તે પોષકીલા નથી, પ્રત્યુત એ એક અત્યંત ઉપયુક્ત કર્મ છે. અસ્તુ. તાત્પર્ય કે અગ્નિ “રાક્ષસહંતા” રોગજંતુનાશક અર્થાત્ આરોગ્ય સંવર્ધક છે. હવે એક અન્ય ચંત્ર જોઈએ.

દૌષ્વજ્ઞ્યં વૈર્જીવિત્વં રક્ષો અમ્ભરાધ્યઃ ।

દુર્ગામ્નીઃ સર્વાદુર્વાં ચાસ્તા અસ્મન્નાશયામાસિ ॥ અધ્ય૧૦ । ૪ । ૧૭ । ૧ ॥

(૧) દુષ્ટસ્વપ્ન (૨) દુર્હૃદયિવ (૩) રાક્ષસ-રોગજંતુ. (૪) અરાયિ-અશુદ્ધિ (૫) વાયા તથા શબ્દ એના સઘળા દોષોનો અમે નાશ કરીએ છીએ.

આ મંત્રમાં વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓનો ઉલ્લેખ છે. દુષ્ટસ્વપ્ન આવવાં એ મનની વ્યાધિ છે. હવિત દુઃખમય પ્રતીત થવું એ શારીરિક વ્યાધિ, વાણીના રોગ, ધર્માદિનું મૂળ કારણ રક્ષ-રોગજંતુ તથા અરાધ્ય અર્થાત્ અશુદ્ધિ છે. એમનો નાશ થવાથી તેના કાર્યજૂત વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે. “અરાયિ” શબ્દનો અર્થ અતિ મહત્વનો છે અન્નશયિનો અર્થ અશુદ્ધિ “અશ્વત્ત્વ” એવો છે. “અરાયિ”નો “રક્ષઃ” પદ સાથે અહીં સંબન્ધ છે. એથી જણાય છે કે અશુદ્ધિમાં રાક્ષસો ઉદ્ભવ થાય છે. શુદ્ધિમાં તેમની સ્થિતિ નથી. અગ્નિ શુદ્ધિકારક હોવાથી રાક્ષસવિધ્વંસક છે ને એજ ઉદ્દેશથી ઉપનંદારા રોગ દૂર થાય છે એમ કહ્યું છે. જુઓ.

મુંચામિત્વા હવિષા જીવનાય કમજ્ઞાત યક્ષ્માદુત રાજયક્ષ્માન્ ।

પ્રાહિર્જે પ્રાહ્યદિવૈતદેનં તસ્પાન્દ્રાગ્રી પ્રમુમુક્તેમનમ્ ॥ ૧ ॥

યદિક્ષિતાયુર્યાદિવા પરેતો યદિ મૃત્યોરંતિકં નીતણ્વ ।

તમાહરામિ નિર્જીત રુપસ્થાન્ અસ્પાર્પામન શતશારદાય ॥ ૨ ॥

સહન્વાક્ષેણ શતશારદેન શતાયુષા હવિષા હર્ષમેનમ્ ।

શતં યથેમં શારદોનયાતીન્દ્રો વિશ્વસ્ય દુરિતસ્યપારમ્ ॥ ૩ ॥

શંતંજીવશરદો વર્ધમાનઃ શંતહેમંતામ્હત મુવસન્તાન. ।

શતમિન્દ્રાગ્ની સવિતર વૃહસ્પતિઃ શતાયુષા હવિષેમં પુનર્દુઃ ॥ ૪ ॥

અર્થર્વૈ ૧૦ । ૧૬૧ ॥

“ હે વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યો ! તમને જ્ઞાત તથા અજ્ઞાત વ્યાધિથી હવનદ્વારા સારા કરૂં છું. જે બહુ દિનો સુધી રોગ હોય તો ઇન્દ્ર તથા અગ્નિ એમની દ્વારા સારૂં થઈ શકે છે. જે બીમાર મનુષ્ય મરણોન્મુખ થયો હશે તોપણ પુનઃ આરોગ્ય સંપન્ન થઈ શકે છે. શરીરમાં જે કંઈ દુરિત (વિગતિયદ્રવ) ગયું હશે, તે શતગુણિત હવન વડે દૂર થઈ શકે છે. ઇન્દ્ર (વિબુત), અગ્નિ, સૂર્ય, તથા વૃહસ્પતિ (જ્ઞાની) એમની સહાયથી આસન્નમરણરોગી પણ પુનઃશતાયુષી થઈ શકે છે.

એ ચારે મંત્ર અત્યંત ઉપયુક્ત છે. “ દુરિત ” એવો એક શબ્દ છે. દુરિત સર્વ રોગોનું મૂળ છે એવું માન્યું છે એની સત્યતા બાબતે માટે એનો અર્થ જોઈએ.

દુર—વિષમય, કુદ્ધ, ક્રોધ, ગત, અ-દર પ્રવિષ્ટ અર્થાત્ શરીરમાં જે વિષમદોષયુક્ત વિગતિય પદાર્થ ગયા હોય તે દુરિત સમજવામાં આવે છે. શરીરમાં સમતા ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ હિતકારક અને વિષમતા પેદા કરનાર પદાર્થ અહિતકારક અર્થાત્ દુરિતરૂપ હોય છે. શરીરપોષક પદાર્થ હિતકારક તથા રોગોત્પાદક પદાર્થ એ સૌ દુરિત રૂપ સમજવા. યુરોપમાં ડૉ. ક્રુલ્કેએ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે શરીરમાં વિષમપ્રકૃતિ (Foreign Matter) ભરાવાથી નાના વ્યાધિ થાય છે, તથા તેના આલી જવાથી રોગ નિવૃત્તિ થાય છે. “ દુરિત ” શબ્દ પણ એજ આશય બતાવે છે. રોગજન્યુઓ વડે શરીરનું સંવર્ધન થતું નથી. એથી એને દુરિત કહે છે એને શરીરમાંથી દૂર કરવાના ઉપાય ઉક્ત મંત્રમાં દેખા છે. હવન, અગ્નિ, વિબુત, સૂર્ય એમની સહાયથી રોગ બીજાનો નાશ થાય છે એ ઉક્ત મંત્રોનો આશય છે. અગ્નિથી રોગબીજ નાશ થાય છે તે પૂર્વે બતાવ્યું, હવે સૂર્યના વિષયમાં જોઈએ—

* ડહ્યજાદિત્યઃ ક્રિમીન્હન્તુ નિમ્લોચન્હન્તુ રરિમગિઃ ।

યે અન્તઃ ક્રિમયોગવિ ॥ ૧ ॥

વિશ્વરૂપં ચતુરર્થં ક્રિમિમ્ સારંગમર્જુનમ્ ।

શૃણામ્યસ્ય પૃષ્ઠીરપિવૃદ્ધામિ ચછિરઃ ॥ ૨ ॥

પ્રતેશૃણામિ શૃંગેયાભ્યાં વિમુદાયસિ મિનન્વિતે કુસુમં યસ્તે વિપંધાનઃ ॥૩॥

અર્થર્વૈ ૨ । ૬ । ૧ ॥

“ ઉદય થનાર તથા અસ્ત થાનાર સૂર્ય પોતાનાં કિરણોથી કૃમિઓનો નાશ કરે છે. જે કૃમિ બૂમિ તથા આકાશમાં રહે છે તે કૃમિ અનેક રૂપી હોય છે. કંઈ ચાર નેત્રના, કોઈ શ્વેત, કોઈ રક્ત એવા અનેક પ્રકારના થાય છે, એ સૌનો હું નાશ કરૂં છું. એમને બે શીંગડાં પણ હોય છે જે વડે તેઓ પ્રાણીઓને ડંચે છે—કરડે છે તથા તેમની પાસે એક વિષમય થેલી પણ હોય છે. ”

* એનાજ આશય વિશ્વાનિદેવ સવિતર્દુરિતાનિ પરાસુવ યદ્દદ્દં તન્નાસુવ ॥ એ મંત્રમાં પણ રહેલો છે. અર્થાત્ સૂર્ય દુરિત પદાર્થને દૂર કરે છે અને કલ્યાણ-હિતકારક પદાર્થને નિકટ લાવે છે. અનુવાદક.

ઉક્ત મંત્રમાં સૂર્યદિરલોહારા કૃમિયોનો નાશ થાય છે એમ કહ્યું છે જેમ અગ્નિ રાક્ષસહંતા છે તેજ પ્રકારે સૂર્ય પણ છે. સૂર્યનું વર્ણન વેદમાં ઇન્દ્ર રાખ્ધી તથા સૂર્ય-સવિતા રાખ્ધી આવ્યું છે. સૌ સ્થાનમાં એને રાક્ષસહંતા કહ્યો છે. વિદ્યુતનું વર્ણન પણ ઇન્દ્ર સૂકતોમાં આવ્યું છે. એ પણ રાક્ષસહંત્રી છે. પૃથ્વી ઉપર અગ્નિ, અંતરિક્ષમાં વિદ્યુત, દુઃસ્થાનમાં સૂર્ય, એવા ત્રણ દેવ રાક્ષસોનો નાશ કરી રહ્યા છે. એ ત્રણે પદાર્થ રોગજન્ય વિનાશક છે એવું આધુનિક યુરોપીયન વિદ્વાનો પણ માની રહ્યા છે; એ માટે એ વિષયમાં અધિક લખવાની જરૂર નથી.

ઉક્ત નિબંધમાં રોગજન્યોના વિષયમાં વેદમાં જે અનેક ઉલ્લેખ આવ્યા છે તેમનું સારાંશ રૂપે દિઢશ્વેન કયું છે. (૧) વેદમાં રોગજન્યની કલ્પના કષ્ટ રીતે છે. (૨) તેમનાં નામો ક્યાં છે. (૩) તેમની જાતિયો કંઈ કૃતલી છે. (૪) તેમની ઉત્પત્તિ કેમ થાય છે. (૫) તથા તેમનો નાશ કયે પ્રકારે થાય છે. ઇત્યાદિ વિષયોપર વિસ્તારશઃ લેખ લખવાથી નિબંધનો વિસ્તાર બહુજ વધશે, તે માટે સર્વ વિષયોનું દિઢશ્વેન માત્ર કરાવ્યું છે.

યદિ આ નિબંધથી વેદોના આ વિષય તરફ પ્રવૃત્તિ થાય અને તેઓ વેદાધ્યયન કરીને વેદાંતર્ગત વેદવિદ્યા લોકે સન્મુખ લાવવાનું કાર્ય પ્રારંભ કરે તો હું પોતાને કૃતાર્થ સમજીશ. તે દિવસ શીઘ્રજ આનો એવી ઇચ્છા રાખીને આ નિબંધ સમાપ્ત કરું છું. ઓશ્મ શાંસિઃ રા !

સમુદ્રફળનો જુદાજુદા રોગમાં ઉપયોગ.

(લેખક જનાર્દન બીકાજી, ઝાડેશ્વર દવાશાળા).

(એક હસ્ત લિખીત નોટમાંથી.)

૧. સોજો ઉતરે—લીંબુના રસમાં સમુદ્રફળ ઘસી ચોપડે તો સાજો ઉતરે.
૨. સ્ત્રી નિશ્ચય ગર્ભવતિ થાય—ગાયનું ઘી ભેંસના દુધમાં ઘસીને પીએ નિશ્ચય સ્ત્રી ગર્ભ ધારે.
૩. કુલુ જાય—ઘોડાના નખ સાથે પાણીમાં ઘસી આંખમાં આંજે તો કુલુ જ
૪. સન્નિપાત જાય—આદાના રસમાં તથા હળદરના રસમાં પીએ તો સન્નિપાત સારો થાય.
૫. મગ છૂટે સહિ—હરડેની સાથે ઘસીને પીએ તો મગ છૂટે સહિ.
૬. વાયુનો ગોળો સમે—બૂરા કોળાના રસમાં ઘસીને પીએ તો વાયુનો ગોળો જ
૭. હુક મટે—ગાયના દુધમાં ઘસીને પીએ તો હુક મટે.
૮. ભૂત જાય—ગધેડીના મૂત્રમાં ઘસીને અંગન કરે તો ભૂત જાય.
૯. પાંદુરોગ જાય—લીલી હળદરના રસમાં ઘસી પીએ તો પાંદુરોગ જાય.
૧૦. વાતપિત્ત જાય—પીપેરમાં વાટીને પીએ તો વાતપિત્ત જાય.
૧૧. છાંયા મટે—લીંબુના રસમાં ઘસીને અંગન કરે તો છાંયા મટે તથા આંખની આંખ મટે.
૧૨. ચોથીઓ તાવ જાય—તેડના પટમાં તથા લવીંગના પટમાં ગોળો કરી ખાય તો ચોથીઓ તાવ જાય.

૧૩. મૃગી (ફેફડા જાય)—જે સના છાણના રસમાં ઘોળીને નાસ લે તો મૃગી (ફેફડા) વાયુ જાય.

૧૪. સર્પ લવણ ઉતરે—ફટકડી પૈસા ૧ ભાર, ગાયનું ધી પૈસા ૬ ભાર, અડધા ફળ સાથે ઘસી પીએ તો સર્પ વિષ ઉતરે.

૧૫. અગ્નીપ્રમેહ જાય—અણની દાળ પલાળીને તેના પાણી સાથે ઘસી પીએ તો અગ્નીપ્રમેહ જાય.

૧૬. ક્ષયરોગ જાય—સાજખાર તથા કાપાના રસમાં ઘસીને પીએ તો ક્ષયરોગ જાય.

૧૭. તમ્બર જાય—ઘડીના કુધમાં ઘસી પીએ તો તમ્બર જાય.

૧૮. જળધર જાય—ઝેરંડી (દારેલ)માં ઘસીને પીએ તો જળધર જાય.

૧૯. કંઠમાળ જાય—આમલીના પાણીના રસમાં ઘસીને પીએ તો કંઠમાળ જાય.

નળવૃત્તાન્તેગ.

ચાડીખાઉ યંત્રની શોધ અને શાક્ષી—જો એવી છુપી વાત છુપી રીતે બરાબર સાંભળનારા હીક્રોઆફ્ટ નામના નાનકડા યંત્રની શોધથી ફોજદારી ગુંદા પકડવાનું અને ગુંદાગારોને તે યંત્રની સાહીથી યોગ્ય શાસન કરવાનું પોલીસ તથા મેજિસ્ટ્રેટને છેલ્લા છ માસમાં રમત જેવું યજ્ઞ પડ્યું છે; એમ પોર્ચુસર ઇલેક્ટ્રીસીટી નામક માસિકમાં એક લેખમાં મી. ફ્રેડરિક નામક લેખક કહે છે. તે યંત્રનો શોધક મી. ટર્નર છે. આ યંત્ર એટલું તાત્તુ છે કે ઘડીયાળની પણ અંદર બરાઈ રહે છે, જેથી છુપી વાત કરનારને તે યંત્ર ત્યાં છે એમ સ્વપ્ને પણ શંકા ન આવી શકે. તેની વિશેષતાની સમાપ્તિ આટલેથીજ આવતી નથી. મી. ટર્નર મી. ફ્રેડરિકને કહ્યું કે તમે ઝોરડાને બીજા નાકથી સૌથી ધીમે સાહે બોલો. મી. ફ્રેડરિક એટલે ધીમેથી બે અક્ષર બોલ્યા કે મી. ટર્નર પણ તે સાંભળી શક્યો નહિ. ટપ્પલની બળોત્રમાં સંતાડેલું તે યંત્ર ત્યાર બાદ, બહાર કાઢતાં તેની સુડીમાંથી બોલેલો અવાજ સ્પષ્ટ નીકળ્યો. બોલવાથી હવામાં યતા આંદોલનો, યંત્રપર અક્ષર કરતાં હતાં. યંત્ર એટલું તાત્તુક અને અવાજ નોંધવામાં એવું અણ છે કે આસ લેતાં, તે પવન કપડાં સાથે અથડાતાં બે કે તેનો અવાજ આપણને સંભળાતો નથી, પરંતુ યંત્રમાં તો તેનો ખડખડ અવાજ મૂળથી સોગણો વધીને નોંધાય છે. આ જડ કાન ૩૫ યંત્ર વજનમાં માત્ર ૧૧ રતલ છે અને તે ૩ ઇંચ લાંબુ અને ૧ ઇંચ જાડું છે. આ વિશે શોધક લેખકને એક વિચિત્ર બતાવ કહ્યો હતો. પેન્સીલવાનીયામાં બે આદમીઓને શક પરથી કેદ કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓએ રળેને વાત કુટશે એ ભયથી પાંચ દહાડા મુદત વાત કરી નહિ. આખરે તો મૌન પ્રતનું તપ અસહ્ય લાગ્યું. હીક્રોઆફ્ટ દરમીયાન સેવામાં હાજરજ હતું. છઠ્ઠે દહાડે તેઓએ પોતાના ગુંદાના સંબંધમાં બહુજ ધીમેથી જરા વાત કાઢી અને યંત્રમાં તે નોંધાતાં ખુટો પુરાવો મળી ગયો અને સાબીતી મળેથી તેમને સજા યઈ. અમુક વાત અમુકે કીધી હતી તે સિદ્ધ કરવા અમેરીકાની કોર્ટમાં આ યંત્રની જુગાની લેવામાં આવે છે. જીવના સાક્ષીથી પણ એ યંત્ર સાફ, કેમકે તેની ઉલટપાલટ તપાસ પણ લેવાનો અવકાશ નથી. લાંચ લેવાની માંગણીના સંબંધમાં યવલી વાતચીતો ફેડીને તો આ યંત્ર ગજબજ કીધો છે. હિંદુસ્તાનના સી. આઇ. ડી. ખાતાંએ પણ એવાં યોડા

૧૩. મૃગી (દેશર જાય) — ભેંસના જાણના રસમાં ઘોળાને નાસ લે તો મૃગી (દેશર) વાયુ જાય.

૧૪. સર્પ વિષ ઉતરે — ફટકડી પેસા ૧ ભાર, ગાયનું ધી પેસા ૬ ભાર, અડધા રૂળ સાથે ઘસી પીએ તો સર્પ વિષ ઉતરે.

૧૫. અગ્નીપ્રમેહ જાય — ચણાની દાળ પલાળીને તેના પાણી સાથે ઘસી પીએ તો અગ્નીપ્રમેહ જાય.

૧૬. ક્ષયરોગ જાય — સાજીખાર તથા કાયાના રસમાં ઘસીને પીએ તો ક્ષયરોગ જાય.

૧૭. તમ્બર જાય — ઘડના દુધમાં ઘસી પીએ તો તમ્બર જાય.

૧૮. જળધર જાય — એરંડી (દીવેલ)માં ઘસીને પીએ તો જળધર જાય.

૧૯. કંઠમાળ જાય — આમલીના પાણીના રસમાં ઘસીને પીએ તો કંઠમાળ જાય.

મનુવાનગ.

ચાડીખાઉ યંત્રની શોધ અને શાક્ષી — મને એવી છુપી વાત છુપી રીતે ભરાઈને સાંભળનારા ડીક્ટોઆર નામના નાનકડા યંત્રની શોધથી ફ્રાન્સદારી શુન્કા પકડવાનું અને શુન્કેગારોને તે યંત્રની સાક્ષીથી યોગ્ય શાસન કરવાનું પોલીસ ત્યા મેજસ્ટ્રેટને છેલ્લા છ માસમાં રમત જેવું યથ પડ્યું છે; એમ પોર્ચુગલ ઇલેક્ટ્રીસીટી નામક માસિકમાં એક લેખમાં મી. ફ્રેકસ નામક લેખક લે છે. તે યંત્રનો શોધક મી. ટર્નર છે. આ યંત્ર એટલું નાનું છે કે ઘડિયાળની પશુ અંદર ભરાઈ રહે છે, જેથી છુપી વાત કરનારને તે યંત્ર ત્યાં છે એમ સ્વપ્ને પશુ શંકા ન આવી શકે. તેની વિશેષતાની સમાપ્તિ આટલેથી જ આવતી નથી. મી. ટર્નરે મી. ફ્રેકસને કહ્યું કે તમે એરડાને બીજા નાકથી સાથે ધીમે સાદે બોલો છો ત્યાં કિયાનાં એટલે ધીમેથી બે અક્ષર બોલો કે મી. ટર્નર પશુ તે સાંભળી રાંગી હોય ત્યારે અને બજોશમાં સંતાડેલું તે યંત્ર ત્યાર બાદ, બહાર કાઢતાં તેની સુડીમાંથી કરી શકાશે. આથી નીકળ્યો. બોલવાથી હવામાં ચતા આંદોલનો, યંત્રપર અડધા પલટાઈ જવાનો સંભવ નાબુદ અને અવાજ નોંધવામાં એવું ચપળ છે કે જે યંત્રના કામનો પરિચય શોધકે અચડાતાં જો કે તેનો અવાજ આપણને સંભળાઈ જાય છે. (સત્ય).

માત્ર ૦૧ રતલ છે અને તે ૩ ઈંચ લાંબુ અને સીધી તથા તેમની ઉતારી લેવામાં એક વિચિત્ર બનાવ કહ્યો હતો. માસનું ચિત્રકર્પક વર્ણન પેરીસના ગ્રા. આર્ટસ કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓએ રૂઝ ઊપરથી, તેના સાર રૂપે મી. વીલીયમ કરી નહિ. આખરે તો જોન વ્રતનું 'મોશિસ્ટ' (આચાર) માં આપે છે. થીઓસોફિસ્ટો હાજર હતા. હજુ દકાડે તેઓએ હારા ઇંગ્લેન્ડની 'સાઈકીકલ રીસર્ચ સોસાયટી' વાત કાઢી અને યંત્રમાં તે નોંધાતાં કે સ્વ. મી. ડબલ્યુ ટી. સ્ટેડ પશુ હતો.) સગ યર્ષ. અમુક વાત અમુકે કીધી અને સત્તાવતા એવા હિંદુસ્તાની ગામડી જૂતોને જુઝાની લેવામાં આવે છે. છતાં નિ ગાને છે. તેમને મતે એ જૂતો, કહો કે મૂતા-પશુ લેવાનો અવકાશ નથી. લાંચ અમતારિક માનસિક શક્તિ ધરાવનાર જીવંત મનુષ્યને તો આ યંત્રે ગજબન કીધો છે. એને એ શક્તિ હતી એવો તેનો દાવો હતો. એટલું જ

a weasel in the chicken roost—a rat in the granery—and go about fighting it as we would one of the animals above mentioned. We seek to kill it, or at least to scare it away.

Nature is not fickle or unreliable. Life manifests itself within the body in pursuance to well established laws, pursues its way, slowly, rising until it reaches its zenith, then gradually going down the decline until the time comes for the body to be thrown off like an old, well-used garment, when the soul steps out on its mission of further developement. Nature never intended that a man should part with his body until a ripe old age was attained, and the Yogis know that if Nature's laws are observed from childhood, the death of a young or middle aged person from disease would be as rare as is death from accident.

There is within every physical body, a certain vital force, which is constantly doing the best it can for us, notwithstanding the reckless way in which we violate the cardinal principals of right living. Much of that which we call disease is but a defensive action of this vital force—a remedial effect. It is not a downward action but an upward action on the part of the living organism. The action is abnormal, because the conditions are abnormal, and the whole recuperative effort of the vital force is exerted toward the restoration of normal conditions.

The first great principle of the Vital Force is *self-preservation*. This principle is ever in evidence, wherever life exists. Under its action the male and female are attracted—the embryo and infant are provided with the nourishment—the mother is caused to bear heroically the pains of maternity—the parents are impelled to shelter and protect their offspring under the most adverse circumstances—Why? Because all this means the instinct of *race preservation*.

But the instinct of preservation of individual life is equally strong. "All that a man hath will he give for his life," saith the writer, and while it is not strictly true of the developed man, it is sufficiently true to use for the purpose of illustrating the principle of self-preservation. And this instinct is not of the Intellect, but is found down among the foundation stones of being. It is an *instinct* which often

overrules Intellect. It makes a man's legs "run away with him" when he had firmly resolved to stand in a dangerous position—it causes a shipwrecked man to violate some of the principles of civilization, causing him to kill and eat his comrade and drink his blood—it has made wild beasts of men in the terrible "Black Hole,"—and under many and varying conditions it asserts its supremacy. It is working always for life—more life—for health—more health. And often makes us sick in order to make us healthier—brings on a disease in order to get rid of some foul matter which our carelessness and folly has allowed to intrude in the system.

This principle of self-preservation on the part of the Vital Force, also, moves us along in the direction of health, as surely as does the influence within the magnetic needle make it point due north. We may turn aside, not heeding the impulse, but the urge is always there. The same instinct is within us, which, in the seed, causes it to put forth its little shoot, often moving weights a thousand times heavier than itself, in its effort to get to the sunlight. The same impulse causes the sapling to shoot upward from the ground. The same principle causes roots to spread downward and outward. In each case, although the direction is different, each move is in the *right* direction. If we are wounded, the Vital Force begins to heal the wound, doing the work with wonderful sagacity and precision. If we break a bone, all that we, or a surgeon may do, is to place the bones into juxtaposition and keep them there, while the great Vital Force knits the fractured parts together. If we fall, or our muscles or ligaments are torn, all that we can do is to observe certain things in the way of attention, and the Vital Force starts in to do its work, and drawing on the system for the necessary materials, repairs the damage.

All physicians know, and their schools teach, that if a man is in good physical condition, his Vital Force will cause him to recover from almost any condition excepting when the vital organs are destroyed. When the physical system has been allowed to run down, recovery is much more difficult, if, indeed, not impossible, as the efficiency of the Vital Force is impaired and is compelled to work under adverse conditions. But rest assured that it is doing the best

it can for you, always, under the existing conditions. If Vital Force cannot do for you all that it aims to do, it will not give up the attempt as hopeless, but will accommodate itself to circumstances and make the best of it. Give it a free hand and it will keep you in perfect health—restrict it by irrational and unnatural methods of living, and it will still try to pull you through, and will serve you until the end, to the best of its ability, in spite of your ingratitude and stupidity. It will fight for you to the finish.

The principle of accommodation is manifested all through all forms of life. A seed dropped into the crevice of a rock, when it begins to grow either becomes squeezed into the shape of the rock, or, if it be strong enough, splits the rock in twain and attains its normal shape. So, in the case of Man, who manages to live and thrive in all climates, and conditions, the Vital Force has accommodated itself to the varying conditions, and, where it could not split the rock, it sent out the sprout in a somewhat distorted shape, but still alive and hardy.

No organism can become diseased while the proper conditions for health are observed. Health is but life under normal conditions, while disease is life under abnormal conditions. The conditions which caused a man to grow to a healthy, vigorous manhood are necessary to *keep* him in health and vigor. Given the right condition, the Vital Force will do its best work, but given imperfect conditions the Vital Force will be able to manifest but imperfectly, and more or less what we call disease ensues. We are living in a civilization, which has forced a more or less unnatural mode of life upon us, and the Vital Force finds it hard to do as well for us as it would like. We do not eat naturally; drink naturally; sleep naturally; breathe naturally; or dress naturally. "We have done those things which we ought not to have done, and we have left undone those things which we ought to have done, and their is no Health within us"—or, we might add, as little health as we can help.

We have dwelt upon the matter of the friendliness of the Vital Force, for the reason that it is a matter usually overlooked by those who have not made a study of it. It forms a part of the Yogi Philosophy of Hatha Yoga, and the Yogis take it largely into con-

sideration in their lives. They know that they have a good friend and a strong ally in the Vital Force, and they allow it to flow freely through them, and try to interfere as little as possible with its operations. They know that the Vital Force is ever awake to their well-being and health, and they repose the greatest confidence in it.

Much of the success of Hatha Yoga consists of methods best calculated to allow the Vital Force to work freely and without hindrance, and its methods and exercises are largely devoted to that end. To clear the track of obstructions, and to give the chariot of the Vital Force the right of way on a smooth clear road, is the aim of the Hatha Yogi. Follow his precepts and it will be well with your body.

નિર્ધનતા.

(લેખક તંત્રી.)

હાથમાં રથો રથો લોકો નિર્ધનતાનાં રોહણાં રહતા માત્રમ પડે છે અને કર્મોનો દોષ કાઢી શકે છે. દિવસ ઘેર નથી, પરમેશ્વર રહે છે ઇલાહિ ઉદ્ધારો-કાઠના નજરે પડે છે. અને નિર્ધનતાને લીધે નિરાશ થઈ તેમથી નીકળવા માટે જે ઉદ્યોગ ઉત્સાહ ને લાગણી પરિશ્રમની જરૂર છે તે કરતા નથી તેથી તેમનું જીવન કેવળ દુઃખ રૂપ અને કલેશપ્રદ નિવડે છે. નિર્ધનતા એ મનુષ્ય જાતને દુઃખ અને કલેશ આપી અવનતિમાં લાવવા માટે આવેલી હોતી નથી. પરંતુ સુખ અને આનંદ આપવાને તથા ઉત્તતિના માર્ગમાં આગળ વધારવા માટે આવેલી હોય છે. આ સંબંધે મેં भारी વિચાર મોંઘમાં લખી રાખેલો લેખ ઉપયોગી હોવાથી નીચે લખ્યો કર્યો છે.

“તા. ૨૬ માઈ એપ્રિલ સને ૧૯૯૭, મિતિ ચૈત્ર વદી ૧૦ સંવત ૧૯૫૩ સોમ.

શરીરમાં અથવા નિર્ધન સ્થિતિ કે નબળી હાલત એ પણ માણસને બહુ ઉપયોગની થઈ શકે છે. આ વાત દરેક માણસને સત્ય લાગશે નહિ, પરંતુ વિષય ઉપર ધ્યાન મનન કરવામાં આવે તો ખાત્રી થશે કે સંસારમાં પડતાં વાર અથવા સંસારની શરૂઆતમાં અને બાલ્યાવસ્થામાં નિર્ધન અને નબળી હાલત એ બહુ જરૂરી છે, એ વાત અનુભવથી પણ સિદ્ધ થાય છે. કારણકે શ્રીમંતાદિમં જન્મ લીધેલાં છોકરાંઓને કોઈ પણ જાતનું દુઃખ જોવામાં આવતું નથી તેથી તેમનાં શરીર વેલવથી નિર્બળ થએલાં હોય છે. તેમનો વખત એસાઆરામમાં જાય છે. જ્યારે તેમને કોઈ જાતનું નિર્વાહનું દુઃખ હોતું નથી ત્યારે તેમને જાતનો પરિશ્રમ કરવાની જરૂર પડતી નથી. શ્રીમંતાનાં છોકરાં ખાતખાતની રમતો રમવામાં, આગળગીયામાં મિદાન લોકોનો જન્મવામાં, વૃક્ષ, ગાયનની મોજમજામાં, ગાડીઓ ઘોડામાં ફરવામાં અને બાલ્યકાળમાં લગ્ન થએલાં હોવાથી વિષય સુખ લેવામાં જ મગ્ન થએલા હોય છે. આવા અકાલિક સમયમાં વિષય રૂપી જ્વાળામાં જ્યારે તેમનું શરીર હોમાય છે. ત્યારે તેમનામાં શરીર બળ કેટલું રહેતું હશે તે સદજ. કલ્પનાથી કલ્પી શકાય તેમ છે. જ્યારે શરીર બળ કમી થાય છે ત્યારે મનશક્તિઓ પણ તેવીજ નિર્બળ થાય છે; એ ઉપડ છે. નાનપણમાં

સંસારમાં પ્રવર્તે યવાથી સંતતિ યામ છે તે પણ નિર્જન ને રોગી હોય છે. અને સંસારની બળમાં
 ક્ષમાયાથી મહત્વનાં કાર્ય કરી પણ યમ શકે નહિ એ ઉપદેશ છે. વળી કુદરતના નિયમ પ્રમાણે
 આત્માપના શરીરની આરોગ્યતા બુદ્ધિ વગેરે જે સક્રિય હોય તેજ છોકરામાં વારસા તરીકે ઉતરે
 છે. એટલે શ્રીમંત લોકો બ્યારે પોતેજ તેવા વૈભવ ભોગવી શરીરને તકવાદી કરી મુકે છે ત્યારે તેમનાં
 છોકરાં બહિષ્કૃત્યાંથી યામ એ ઉપદેશ છે. એક કુટુંબના બે સગાભાઈઓ મોટા દરજ્જા ઉપર
 હતા તે એક પ્રસંગે એક સ્થળે ભેગા થઈ જમવા બેઠા હતા. નાનાભાઈએ જમવા માટે નાની
 નાની ત્રણ પુરી લીધી. વધારે મુકવા જતાં ના પાડી ત્યારે બ્યેટ બધુએ તેમને કહ્યું કે ભાઈ ! તમે
 ત્રણ પુરીમાં શી રીતે વૃમ થશો ? હમે તો તમારા જેવા જુવાન હતા ત્યારે તો ચાર પાંચ પુરી
 ખાઈ જતા હતા. આ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે મોટાભાઈ પણ કેટલા બળવાન હશે કે જુવાનીમાં
 ચાર પાંચ પુરી ખાતા હશે. આવા તકવાદી શરીરના માણસો, જે શોધોનાં કામ કેવળ દુઃખ-
 સ્વ અને સંકટ સ્વ છે તે શી રીતે કરી શકે, માટેજ સંસારની શરૂવાત વખતે ગરીબ સ્થિતિ
 એજ માણસને ઉત્તિના શીખરપર ચઢાવનારું મુખ્ય સાધન છે. કારણ બાસ્વાવસ્થાનું લોકી
 ઉજાગરું હોય છે. શરીર બળ ઉતમ પ્રકારનું છતાં નિશ્ચયી પણ કંટ હોય છે. એટલે જે વાત પકડી
 તે છોડવાનું મન થતું નથી માટેજ મહાન પુરોએ તેને “ગાલહક” કહેલી છે. નિર્ધન અવસ્થામાંથી
 નીકળવા માટે મનમાં અનેક પ્રકારના તરંગો હોય છે અને કૃત્રી રીતે આ દશામાંથી મુક્ત થવાય
 તેને માટે દૃઢ નિશ્ચય ઉપર પણ અવાય છે, તેથી આ અવસ્થાજ છાંદગીને સુખરૂપ કે દુઃખરૂપ
 કરનારી છે. પૈસાનું સાધન ભેદએ તેનું ન હોવાથી એટલે રસ્તે દોરાવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે
 છે. નિર્ધન સ્થિતિ બદલાવા માટે માયાદોષ મહેનત અને લાગણીના પરિશ્રમ કરવાની જરૂર પડે
 છે. એ પ્રમાણે કરનાર મનુષ્યો પોતાની નિર્ધન સ્થિતિમાંથી જન્મદીથી પસાર થઈ જાય છે અને
 સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. આજસુધીમાં મહાન પરાક્રમ કરનાર અને શોધ કરનાર વીરપુરો
 જે થયા છે તે તમામ ગરીબ સ્થિતિમાંથીજ ઉત્તિના શીખરપર ખીરાજેલા છે. વળી પ્રાચીન પુરોએ
 પણ એ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેલું છે. “સંસારમાં પડતાં વારને શરૂવાતમાં દુર્ભક્ષ દશા હોય
 તો ખરેખર સારાં કામ કરવાને મન સદા જાગૃત રહે છે. જેને દુનિયામાં આગળ વધવું હોય
 ને સંસારમાં સારા ગણાવવું હોય તેને તો આરંભમાં નિર્ધન ને નબળી હાલત ધણી જરૂરની
 છે. અમે તો તેને ભાગ્યદશાનું એક સુચિન્દ્ર અને અગત્યનું સાધન સમજીએ છીએ.
 આ મહામંત્રના શબ્દ પરા છે એમ અનુભવથી સિદ્ધ જણાય છે. આપણા સંસાર ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ
 કરતી વખતની નિર્ધન સ્થિતિ અને નબળી હાલત આપણા જાણના બહાર નથી અને તે પણ
 લખીતવાર હોવાથી કદી પણ ભુલાવાની નથી. આપણને ઉપરના મહામંત્રનો ઉપદેશ ડાહ્યે કરેલો
 નહોતો તેમ એ મહામંત્રથી આપણે બીજકુલ અગ્નિજ્વા હતા એમ કહીએ તોપણ ચાલી શકે.
 ઉપરના પ્રાચીન પુરોએનો ખતાવેલો મંત્ર આજે આપણે વાંચી ભેયો તો આપણને અક્ષરે અક્ષર
 ખરો લાગે છે. આપણે આપણી નિર્ધન સ્થિતિમાંથી કૃત્રી રીતે નીકળવું એને માટે ધણા વિચારો
 કરેલા છે અને તે સ્થિતિમાંથી બદલાવા સદત ઉદ્યોગ કરેલો છે ને હજુ પણ કરીએ છીએ.
 આપણે હાલ જે સ્થિતિ ઉપર આવેલા છીએ અને સુખ શાન્તિમાં અને આખરે દિવસ નિર્ગ-
 મન કરીએ છીએ તેમજ મનને સતત ઉદ્યોગમાં પરાવી દરેક વિષયમાં એકાગ્રતા કરી વિશુદ્ધ
 આનંદ ભોગવીએ છીએ તેનું મુખ્ય કારણ ભેવા જઈએ તો આપણી તે વખતની ગરીબ સ્થિતિજ
 છે. આપણે આપણી સ્થિતિ વિષેનો વિચાર કરીએ છીએ તો વેદક સંબંધમાં કે આપણા ધંધાના

સંબંધમાં કે બીજા બાબતમાં આપણને જે માન મળે છે તે મળવાને માટે આપણે કોઈ મહાન પાઠશાળામાં કે નામાંકિત પુરૂષની પાસે અભ્યાસ કરેલો નથી. પરંતુ એ બધા માટે વિચાર કરતાં આપણે પ્રારંભની ગરીબ સ્થિતિમાં જે જે સંકટો સહન કર્યા છે તેવુંજ ફળ હાથમાં આપણે સુખ અને આનંદ રૂપમાં ભોગવીએ છીએ; કારણ દુઃખ વગર સુખ કદી પ્રાપ્ત થતુંજ નથી. જાત મહેન-તના પુસ્તકમાં મહાન શોધકોનાં જન્મચરિત્ર આપણે વાંચીએ છીએ તો તેમાં પણ તમામને આરંભમાં ઘણું કष्ट ભોગવી છેવટે સુખ મળેલું છે માટે જેને છાંદગીના ઉત્તરાર્ધ ભાગ સુખી અવસ્થામાં ગુજારવો હોય તેણે તો પૂર્વાર્ધમાં કष्ट સહન કરવુંજ જોઈએ. કારણ સુખને છેડે દુઃખ અને દુઃખને છેડે સુખ છે માટે આજે તો પહેલું સુખ ભોગવી લઈ પાછળની અવસ્થામાં દુઃખી થવું કે પહેલું દુઃખ સહન કરી પાછળની છાંદગીમાં સુખ ભોગવવું. એકદર વિચાર કરતાં ઉપરના મહામંત્ર પ્રમાણે સંસાર સ્થિતિમાં પડવાના પ્રારંભમાં ગરીબ સ્થિતિ અને નબળી હાલત હોય તોજ ઉન્નતિના માર્ગમાં જવાને સાધન રૂપ થાય છે. મુકામ ખેરાલુ.”



સ્ત્રીકાર અને અભિપ્રાય.



વાર્તાવારિધિ—આ માસિકના પાંચમા વર્ષનો પ્રથમ અંક અમને મળ્યો છે. પ્રવર્તેક શ્રી ભારતી ભક્ત મન્ડળ, અમદાવાદ, પ્રયોજક રા. રા. ગણપતિરામ ઉત્તમરામ ભટ્ટ, ખાડીયા, શરડીવાક છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨-૦-૦, ટપાલ ખર્ચ જુદું છે. લેખો જેતાં ઉત્તમ પ્રકારે લખાય છે.

જૈન વર્તમાન—આ નામનું સમાહિકપત્ર શ્રી જામનગરમાંથી નિકળે છે. પત્રના અધિપતિ માસિક અને મેનેજર કુલ્લથંદ ઝવેરચંદ મહેતા છે. પોતે સારા વિદ્વાન અને ઉત્તમ પ્રકારના લેખક છે. પત્રમાં ચર્ચાતા વિષયો ઉત્તમ પ્રકારના હોય છે. બહાર ગામના માટે વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૪-૦-૦ છે.

જૈન ધર્મ પ્રકાશ—પ્રગટ કર્તા શ્રી જૈનધર્મ પ્રસારક સભા ભાવનગર. આ માસિકમાં જૈન ધર્મનાં રહસ્યો, ઉત્તમ જોષ અને વાર્તાઓ વગેરે આવે છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ પોસ્ટેજ રૂ. ૦-૪-૦ ભેટ સાથે છે.

હાલોપાલો મરીમસાલો—આ નામના પુસ્તકનો ૩ જે ભાગ અમને મળ્યો છે પ્રગટ કરનાર ડી. પી. માદનની કંપની, અગ્રેજી દવા વેચનાર કણુપીક બજાર, સુરત. કિંમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. ડી. પી. માદન એક ઉત્તમ શોધક, ઉદ્યોગી અને બાહોશ માણસ છે. આ પુસ્તકના બધા મળી ત્રણ ભાગ બહાર પડેલા છે. આમાં શકરી દુચકા, હકીમી દુચકા, વૈદક વસાણું, સાંધુ સંતની વૈદક શોધો, ઔષધિના ગુણદોષ વગેરે સારી રીતે વર્ણન કરેલા છે.

શ્રુતિઓષ્ધ—વેદોનાં ભાષાન્તર—આ નામનું માસિક પત્ર સંપાદકો રામચંદ્ર વિનાયક પટવર્ધન બી. એ. એલ. એલ. બી., અમ્યુત બલવંત કોલાટકર બી. એ. એલ. એલ. બી., દત્તો આપાજી તુળાપુરકર બી. એ. એલ. એલ. બી. છે. પ્રથમ વર્ષના ૧૧ અંકો નિકળી ચુક્યા છે. આ માસિક ૬૪ પૃષ્ઠનું નિકળે છે. તેમાં ૩૨ પૃષ્ઠ સંહિતા (સ્વર તથા પદ પાક સહિત) અને ૩૨ પૃષ્ઠમાં ભાષાન્તર આવે છે. આ માસિક ગુજરાતી, મરાઠી, હિંદી, તથા ઇંગ્રેજી એ રીતે જુદી જુદી ભાષામાં હપાય છે, ગુજરાતી માસિકનું લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૩-૦-૦ છે.

મગ્ગવેદનું ભાષાન્તર આલે છે. વેદનો અર્થ યાજ્ઞ નહિ એવું વેદ પાડીએ કહેતા હતા અને વેદના મંત્ર સુખપાઠથી બોલાતા જેવામાં આવે છે. પોષટની પેઠે બોલી ગભાથી સાંભળનાર ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. બ્યારે બોલેલા શબ્દનો અર્થ સમજાય ત્યારેજ શબ્દોચ્ચારથી વાતાવરણમાં ઉત્પન્ન થતાં મોજાંનાં આકાશનો સાંભળનારના કર્ણ દ્વારાએ મન ઉપર અસર કરે છે. વેદ જેવા ગ્રંથોનું ભાષાન્તર કરવું એ ઘણું દુર્ઘટ કાર્ય છે. આવું મહા ભારત કામ સંપાદકોએ માથે લીધું છે તે જોઈ વધારે આનંદ થાય છે.

વીરભારત—આ નામનું સાપ્તાહિક સમાચારનું હિંદી પત્ર અમને મળ્યું છે. રા. રા. શ્રી સાતકંઠી બન્ધોપાધ્યાય તેના મેનેજિંગ પ્રોપ્રાયટર ૧૩૬ બહુ બજાર સ્ટ્રીટ કલકત્તાવાળા છે. પત્રમાં દેશ પરેશના જુદા જુદા સમાચાર છાપવામાં આવે છે. પત્રના કદના પ્રમાણમાં તેનું વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૨-૦-૦ છે તે કંઈ વધારે નથી.

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

(અનુસંધાન અંક ૪ ના પૃષ્ઠ ૧૩૬ થી માલુ.)

(અનુવાદ—પી. પી. શર્મા.)

(પુનઃ એજ માટે ક્વાય ચોપાઈ)

ધનિયા હરડે વિંથા શુડલાઇ, કાઠા કરિકે ગમ પિવાઈ;

કે કાલે મિરિ મિસરી દોષ્ટ, કાઠા પિયે ગરેમલ રોઈ. ૭૮

ધાણા, હરડેજળ અને સુંક, એઓનો ક્વાય કરી નિયમ મુજબ ગોળ નાખી નવસેકો નવસેકો પીવામાં આવે તો મગની પીડા દૂર થાય છે. અથવા કાળાં મરી અને સાકરનો કાઠો પિવાથી મગ સંબંધી પીડા દૂર થઈ જાય છે. ૮૭

(પુનઃ ક્વાય ચોપાઈ.)

ત્રિકટુ હિંગ સંચલ જવખારા, ગિરમાલા નિસોથ સમ ડારા;

જવર મલહાર શૂલ મિટ જાઇ, કે ગિરમાલા રસ પીવાઈ. ૭૯

સુંક, મરી, પપિર, સંચળ, જવખાર, ગિરમાલાનો ગોળ અને નસોતર એ બધો સમાન લઈ ક્વાય.

(મેદાનો ઘઉંના પદાર્થની ચોટ રહી હોય તે વિષે ચોપાઈ).

ગોધુમસૈ જળે ઉર જાની, કે તરબૂજ કે કાકડી ખાની;

કે કોહીબા કાચરી કોઈ, ગોધુમસૈ તંબે નહી હોઈ. ૮૦

ઘઉંના પદાર્થ ખાવાથી પેટમાં ભાર કે ચોટ રહી હોય તો પેટપુર તરબૂજ, કાકડી કે કાઠિંબડાની કાચરીઓ ખાવી જેથી તે સંબંધી પીડા દૂર થાય છે. ૮૦

(મગ પીડા દૂર થવા લેપ ચોપાઈ).

હરડે અજમોદ વિડંગ અજવાના, સમજલ ખરલ ખૂબ રગડાના;

નાલિ લગાયે મલજવર છર્ષ, પથ્થરોં લોજન તાપર ખાઈ. ૮૧

હરડેજળ, બોડી અજમો એઓ બરોગર લઈ પાણી સાથે ખારીક ખરલ કરી કુંડીની ચોમેર લેપ લગાડવો, જેથી મગ અને મલજવર સંબંધી બધી પીડા મરી જાય છે; પણ તેની ઉપર પથ્થ ખોરાકનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

(ભાર વગેરે ઉપર બધારણુ-ચોપાદ.)

સરસવ ખલ ગોમૂત્રે રાંધો, ઘત લગાય પેટપર બાંધો;
તનિક શેક તિનકે પર કરના, જઠર ભાર ઉદરમલ ઝરના. ૮૨
અછ લીડી તકાછત લેના, હરત ભાર ગર્ભ બંધ દેના;
કે બાદી બાંધો પત્ર અકોલી, જઠર ભાર મલ દેવે ખોલી. ૮૩
પેટ ઘત રગડી જે પહિલે, અકેપત્ર પય પુષ્પ બદિલે;
કે નદી નેવરી બાણી બાંધી, વહા ગર્ભ જલ પિયે સમાધી. ૮૪
બાજરી તૂસર ભાસડ ચૂલા, લોન તકે બાણે સમતૂલા;
ગર્ભા ગર્ભ પેટ બંધ વાધ, સુકે મલકા ભાર નસાઈ. ૮૫
ગુદીપાતડી ઘો ઉબરાલા, પત્ર તમાખૂ મીડી જાલા;
મેઘનાદ બાદી બાંધી જે, જઠરભાર સખહા મલ છીજે. ૮૬
કપાસમીંજ છે હલદી ઝરી, મેથીકણ અર લોટ ગુઆરી;
ઝેરડી મીંજ વજ ત્રિણ પાના, સિંધા લૂન અજવાન મિલાના. ૮૭
ગોમૂત્રસોં રોટી કીજે, ગર્ભ બાંધે જઠર મલ છીજે;
કે વેઈ ઐપધ જલ ઘસી પાના, કીએ લેપ મલ છીજે. ૮૮

સરસવનો ખોળ, ગોમૂત્રમાં રાંધીને પેટની ઉપર ધી ચોપડીને નવશેકોજ બાંધી દઈ તે ઉપર રહેજ શેક કરવો જેથી પેટનો ભાર મળ વગેરેના દોષનો તાવ આવતો હોય તે મટી જાય છે. ૮૨
અથવા—અકરીની લીડીએ છાસની આછમાં બાણી પેટ બાંધવી જેથી મળ સંચયનો ભાર મટી જાય છે.

અથવા—અકોળનાં પાંદડાં બાણી પેટ બાંધવાં જેથી પેટમાં રહેલો ભાર, મળ વગેરે દૂર થાય છે. ૮૩

અથવા—પેટ ધી ચોપડીને આકડાનાં પાંદડાં-કુલ-દધ સહિત બાણીને બાંધવાં.

અથવા—નદીની રેત (કે સેવાળ ?) બાણીને બાંધવાથી કે તે જાનું પાણી પીવાથી પેટનો ભાર-મળવિકાર મટી જાય છે. ૮૪

અથવા—બાજરીનાં દુઢાં, બરસાડ (ચૂલામાંની ઉન્હી ઉન્હી રાખ ભસ્મ સેલી), મીઠું એએ બરોબર લઈ છાસ સાથે બાણી સહેવાય તેવું પેટપર બાંધવાથી પેટનો ભાર મટી જાય છે. ૮૫.

અથવા—ગૂંદીનાં પાંદડાં, x x x, તમાખૂનાં પાંદડાં, મીડીજાળનાં પાંદડાં કે તાંદળાંએ એમાંથી જે હાજર હોય તે બાંધીને પેટપર બાંધી રેવું. જેથી પેટનો ભાર દસ્તની વાટે નિકળી જશે. ૮૬.

અથવા—કપાસીઆની મીંજે, હરદર અને દારૂહળદર, મેથીના દાણા, ગવારનો લોટ, ઝેરડાના ગોળાની મીંજ, વજ, ત્રીપતી, (?) સિંધાવૂણ અને અન્યો એ બધાં સમાન મેળથી લેઈ ખાંડી ચાળી ગોમૂત્રવડે રોટલો બનાવી શેકી ગરમાગરમ પેટપર બાંધવામાં આવે તો પેટનો ભાર, મળજવર વગેરે મટી જાય છે.

આ ઐપધ પાણી સાથે વાટી ન શરતું હોય તેવા ગુબડા ઉપર તેનો પાટો બાંધવામાં આવે તો તે ગુબડું ફાટી જાય છે. ૮૭-૮૮ (અપૂર્ણ.)



મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક: ડૉક્ટર મહાદેવભસાદ, ઇ. એમ. ઈ, એન. ડી.)

પ્રસ્તાવના.

સર્વ પ્રજાઓનો જીનાર્થ જીનો ઈતિહાસ તપાસતાં તેમાં શુભાવી બેઠેલા સ્વર્ગ વિષેની દંત-કથા મળી આવે છે. આ દંતકથામાં જણાવ્યા પ્રમાણે માણસ પહેલાં રોગ દુઃખ અને પરાધિનતાથી કેવળ વિચુક્ટ એવી સંપૂર્ણ સુખી અવસ્થામાં સ્વર્ગીય નંદનવનમાં નિવાસ કરતો હતો. પરંતુ ખાનપાન વિગેરે સંબંધી ઈશ્વરની આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી તેને ત્યાંથી હાંપી કાઢવામાં આવ્યો હતો. આવી સુખમય સ્થિતિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ શોધી કાઢવા અને જીવનમાં બતાવવા દરેક યુગના મહાન પુરુષોએ પ્રયત્ન કર્યો છે. પરંતુ આવા અનેકવાર વિવિધ પ્રકારના પ્રયત્નો થયા છતાં મનુષ્ય જાત હજી આ નંદનવનમાં સંપૂર્ણ સુખ અને શાન્તિનો અનુભવ કરવા બાંધશાળી બની નથી. હવે મોટા મોટા વિગ્રહો અને ખૂનો, દારિદ્ર્ય અને દુઃખો, વ્યાધિઓ અને શુન્દાઓની ભળખાં માનવ સમાજ હજી સપડાયેલી જ રહી છે. દ્રવ્યલોભ અને મદનોન્માદ રૂપી રાક્ષસો સર્વ પ્રજાઓનું રક્ત ચૂસી રહ્યા છે. અતીતિ અને દુરાચાર, કેશી અને માદક વીજોનાં વ્યસનો, તથા તનમનને નિરોગ રાખવાના કુદરતી નિયમો વિશેના કેવળ અજ્ઞાનને લીધે કેદખાનાં, અનાયાચીઓ, દવાખાનાં, અને ગાંડાઓની ધરખીતાઓ અવળે માર્ગે ચડી ગયેલા લાખો અને કરોડો લોકોથી ઉત્પન્ન થયેલ છે, અને તેમની તેવી દયાજનક સ્થિતિમાંથી મુક્તિ આપનાર એકલા મમરાજજ મળી આવે છે.

જીના વખતનાં દુરાચરણો હજી કેમ ચાલુ રહ્યાં છે, અને જીના જન્માનાની ભૂલો હજી કેમ પેદી દર પેદી ઉતરી આવ્યા કરે છે, તેનું કારણ એજ જણાય છે કે ધણીખરી ખાખતોમાં હજી આપણે અગાડિના જેવા જ વાતાવરણમાં ઉછરીએ છીએ.

પરંતુ આપણી વર્તમાન સ્થિતિ આપણને ગમે તેવી નિરાશા ઉત્પન્ન કરે તેવી જણાતી હોય તોપણ પ્રગતિકરણ (Evolution) નો અચળ નિયમ આપણને શીખવે છે કે આખું વિશ્વ અને તેમાંની દરેક ઝીંજ ધીમે ધીમે આગળ વધ્યા વગર રહેતી જ નથી. એવો સમય હવે નજીક આવતો જાય છે કે જ્યારે દરેક સમગ્ર મનુષ્યની ખાત્રી થયા વગર રહેશે નહિ કે, ભૂતકાળની સર્વ ભૂલો દુઃખો અને વિપત્તિઓને લીધે આપણે જનસ્વભાવ વધારે સારી રીતે સમજવાને શક્તિવાન થયા છીએ, અને કોઈ પણ ખરો સુધારો કે ઉત્તતિ માત્ર સ્વપ્રયત્ન અને જાતિ ભોગથી જ સાધી શકાય છે, તથા માત્ર રાજ્યકીય કે ધાર્મિક બંધારણમાં બદારના ફેરફારો કરવાથી આપણી છાંદગી કદી પણ સુધરી શકતી નથી.

આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે જનસમાજના સાંસારિક બંધારણમાં મોટા ફેરફારો, અમર રાજ્યના કાયદામાં નવા સુધારા વધારા થવાની વાટ નેહ્રુ બેસી રહ્યા વગર ને દરેક મનુષ્ય પોતાનાં ખાનપાન અને આચારવિચારમાં કુદરતના પવિત્ર દેવી નિયમોને માન આપી તે પ્રમાણે વર્તે તો તેથી તે ધણીજ મોટા લાભ ભોગવવા બાંધશાળી બન્યા વિના રહેજ નહિ. અમ્માહુ મવંતિ મૂતાનિ ! એ ધી સુખના વચન પ્રમાણે જેવો આહાર તેનું શરીર અને મન બને છે. અને તેથી થોડા પ્રકારના આહાર વિધિપૂર્વક મનુષ્ય લેવા લાગે તો તેથી તેનું તન તથા મન ઉત્તમ પ્રકારનું તથા નિર્ભય અને શુદ્ધ બન્યા વગર રહેજ નહિ. અને જે વ્યક્તિઓના એક

મળવાથી આપણી પ્રજા બનેલી છે, તે પ્રત્યેક વ્યક્તિ જ્યારે આ રીતે તંદુરસ્ત અને સ્વાસ્થ્યથી બનશે ત્યારેજ હાલના ગુંચવાડા બરેલા સામાજિક, આર્થિક અને ધાર્મિક સવાલોનો નિવેડો આવશે.

મનુષ્ય વ્યક્તિઓ અને પ્રજાઓ વચ્ચે સરસાર્થ મેળવવા માટે જે અધ્યાગ પરિશ્રમ અને યુદ્ધ ચાલી રહેલું છે, તેને લીધે અગાડના કોઈ પણ સમયના કરતાં હાલમાં એ સવાલ ખાસ મહત્વનો ધર્ષ પડ્યો છે કે, “આપણે ખાનપાન, રહેણીકરણી અને આરોગ્યના કેવા નિયમો ખરાબર પાળવા જોઈએ કે જેથી વધારેમાં વધારે કામ કરવાની શક્તિ, અને મગજ તેમજ શરીરની મહેનતમાં થાક્યા વગર વધારે વખત મંડ્યા રહેવાય તેવી સહનશક્તિ, અને કામ તરફનો કંટાળો, નિરૂસાહ અને રોગ શરીરમાં કે મનમાં પગ પેસારોજ કરી ન શકે તેવી પ્રતિરોધક શક્તિ (Power of resistance) મળી શકે ?” આ મહાન અને જરૂરના સવાલનો નિવેડો હાવવાની આતુરતા સર્વ સમજી સોડામાં દિવસે દિવસે વધતીજ જાય છે, અને તેથી અત્ર કહેવામાં જરા પણ શંકા જેવું નથી કે, માણસ પોતાના દરરોજના ખોરાકની પસંદગીને શારીરશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્રના સર્વોત્તમ સિદ્ધાંતો, કાયદા અને કાનૂનોને આધારે કરે તો, ખરેખર દુનિયાને અનન્યખીમાં નાંખી દે તેવો મુકારો વધારો તે પોતાના મગજ અને હાયથી યતાં કામ કરવાની શક્તિમાં બતાવી શકે.

“લોનાં હુન” નામના એક પુસ્તકમાં એક અનાર્થ (એચ) સરદાર સાદી ભાષામાં પણ અસરકારક રીતે માંસાહાર અને વનસ્પતિના ખોરાકની સરખામણી કરતાં કહે છે કે, “શું તમને હજી સમજતું નથી કે આર્ય લોકો અનાજનો આહાર કરે છે, પણ આપણે તો માંસ ખાઈએ છીએ; માંસને પેદા થતાં ત્રીસ મહિના (Thirty Moons) લાગે છે, અને ઘણીવાર તેની તંગી પડે છે; જે અદ્ભૂત અનાજનાં ખીયાં આર્ય લોકો જમીનપર વેરે છે, તેમાંનું દરેક સોગણું યદને તેમને પાછું મળે છે; માંસ આર પગે નાશી જાય છે, પણ તેને પકડવા જનારને માત્ર બેજ પગ હોય છે; પરંતુ અનાજ તો આર્ય લોકો જ્યાં વાવે છે ત્યાંજ રહીને ઉગે છે; શિયાળાની કડકડતી યાદમાં ચિકાર કરી ખોરાક મેળવતાં આપણને ઘણી મુશ્કેલીતો ઉઠાવવી પડે છે, પણ આ ઋતુમાં વનસ્પતિ ખાનારાઓને તો નિરાંત અને વિશ્રાંતિનો વખત હોય છે. આજ કારણથી આર્ય લોકો આપણા કરતાં વધારે હાંખી જીંદગી બોગરે છે. એટલા માટે, અત્યારે અને સાંભળનારા સર્વને હું કહું છું કે, ખેતરોની શેરડીમાંથી સાકર આપણને મળતી બધ યશે, અને આપણાં ઝૂંપડાં ઉપર ઝમ્મતાં ઝાડ જીનાં યદને મુકાઈ જશે તે પહેલાં તો અનાજની વાવણી કરનારી (આર્ય) પ્રજા માંસ ખાઉ પ્રજાને ક્યારનીએ મારી નાંખશે. ઉગરવાનો એકજ રસ્તો એ છે કે શિકારીઓએ ખેતી કરતાં શીખવાનો મક્કમ ઠરાવ કરવો.

રસાયનશાસ્ત્ર અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (ફીઝીયોલોજી) ની

હાઇએ ખોરાક વિષે વિચાર.

ખોરાકનાં પદાર્થોમાં રહેલાં જીવી જીવી જાતનાં રાસાયણીક તત્ત્વો અને શરીરને પોષણ આપવાની તેમની શક્તિ વિષેનું ઘણુંખૂં “શાસ્ત્રીય” (સાયન્ટીફિક) ગણાતું જ્ઞાન આપણને માત્ર હાલના જમાનામાંજ મળ્યું છે. પચાસ વર્ષ ઉપર તો આપણાં શરીરો અને આપણા ખોરાકોમાં ક્યાં ક્યાં તત્ત્વો રહેલાં છે; અને વિવિધ પોષક તત્ત્વો શરીરના બધારણુ અને દહિમાં કેવી રીતે મદદ કરે છે તે કોઈ ખરાબર ચોક્કસ જાણતું પણ નહોતું, અને હજી પણ મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતાના

દરરોજના ખોરાકમાં ક્યાં ક્યાં ઉપયોગી અને ક્યાં ક્યાં નિરૂપયોગી તત્ત્વો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે, અને ક્યાં અને કેટલાં ખુરતાં કે વધતાં છે, કયો ખોરાક ખરેખર ફાયદાકારક અને કયો કેટલા પ્રમાણમાં નુકશાનકારક છે અને શરીરને દરરોજ ક્યાં ચીજોની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે તે વાતથી કેવલ અગ્નિ છે.

હાલનું શારીરશાસ્ત્ર આપણને શીખવે છે કે, શરીરનો બાંધો—હાડકાં, માંસ, મજ્જાતંતુ વિગેરે—રચવાને, દરરોજના કામથી પડતો ઘસારો અને ખોટા પુરવાને તથા શરીરની ગરમી અને બળ ટકાવી રાખવાને માટે આપણને દરરોજ ખોરાક ખાવો પડે છે. દરેક ગતિ, સ્નાયુની ક્રિયા, હલનચલન, છાતીનું ધબકવું, લોહીનું ફરવું, દમ લેવા સુકવાનું કામ, મગજ વડે વિચાર કરવાની દરેક ક્રિયા, આપણી દરેક ઈચ્છિયો ઉપર બહારની દુનિયાની થતી અસરની લાગણી, એ દરેક અને સર્વથી શરીરની સ્નાયુમજલ વપરાઈને નાશ પામે છે, અને શરીરના જીવનબળના ભંડારમાં પણ તેટલા જ પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે. આ ખોટા અને તેટલી પુરી પાડવા માટે યોગ્ય, જોઈતાં તત્ત્વો વાળો ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે.

સ્નાયુશાસ્ત્ર જણાવે છે કે, માંસણું શરીર પંદરથી વીસ જાતનાં જુદાં જુદાં તત્ત્વોનું બનેલું છે. આમાંનાં મુખ્ય ઑક્સિજન, હાઇડ્રોજન, કાર્બન, નાઇટ્રોજન, ફૅસ્ફીયમ, પોટેશીયમ, સોડીયમ, આયર્ન અથવા લોહ, કૅલ્શિયમ, સલ્ફર અથવા ગંધક વિગેરે છે; પાણી, પ્રોટીન, શર્કરા અથવા ચરબી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ખનીજ ક્ષારો એ ઉપર કહેલાં રાસાયણીક મૂળ તત્ત્વોમાંથી બનતા મુખ્ય મિશ્ર પદાર્થો છે.

પાણી—જે હાઇડ્રોજન ઑક્સિજનના મિશ્રણથી બનેલું છે તે, એક સાધારણ તંદુરસ્ત માણસના શરીરના કુલ વજનના સાઠ ટકા કરતાં પણ વધારે ટકા જેટલા મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં રહેલું હોય છે. શરીરના સર્વ સ્નાયુઓ અને તંતુમળમાં પાણી મળેલું જ હોય છે, અને તેથી ખોરાકમાં પણ તે એક અગત્યની ચીજ છે.

પ્રોટીન—જે નાઇટ્રોજન, હાઇડ્રોજન, કાર્બન, સલ્ફર (ગંધક), અને શૅલ્ફરસનું બનેલું છે, તે આપણા શરીરમાં (વજનથી) અસાધ્ય ટકા જેટલા પ્રમાણમાં છે. શરીરની સ્નાયુમળનો ઘસારો પુરો પાડનાર આ પ્રોટીન નામનો પદાર્થ સુકા મેવા (Meats) માં, ઇકાંની સહેદામાં ‘ એલ્યુમીન ’ ના રૂપમાં, દુધમાં ‘ કેસીન ’ ના રૂપમાં, ઘઉંમાં ‘ ગ્લુટેન ’ ના રૂપમાં, અને કઠોળમાં ‘ લેગ્યુમીન ’ ના રૂપમાં રહેલું જોવામાં આવે છે.

ફૅટ્સ અથવા ચરબી—આ સ્વિનઘે પદાર્થ જે, હાઇડ્રોજન, ઑક્સિજન, અને કાર્બન એ ત્રણ તત્ત્વોના મિશ્રણથી બને છે તે, એક તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં પંદર ટકા જેટલો હોય છે. શરીરનો ગરમાવો ટકાવી રાખવાના અને શરીરના સ્નાયુઓ કે પિંડીઓનું બળ વધારવાના કામમાં તે આવે છે, અને બલિષ્ઠમાં કોઈ અડચણની વખતે શરીરના સ્નાયુઓનો નાશ થતો અટકાવવા માટે તે “ રીઝર્વ ફૅટ ” તરીકે પણ શરીરમાં ભરી રાખી રાખાય છે. સુકા મેવા અથવા ‘ નર્સ ’ માં તે સાઠથી સત્તર ટકા જેટલા મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, અને તે વળી અત્યંત ચોખ્ખા અને પવિત્રરૂપમાં મળી આવે છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સમાં પણ ‘ ફૅટ્સ ’ અથવા ચરબીના જેટલાં જ રાસાયણીક તત્ત્વો હોય છે, પરંતુ તે આમાં એટલા બધા સંઘટ્ટ (Concentrated) રૂપમાં હોતાં નથી. વનસ્પતિના લગભગ દરેક ખોરાકમાં, ખાસ કરીને અનાજની “ સ્ટાર્ચ ” માં અને મીઠાં ફળની સાકરમાં, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ઘણા મોટા જથ્થામાં રહેલાં હોય છે. ઘસારાથી નાશ પામતાં અણુઓની

ખોટ ને શરીરમાં દરરોજ પડે છે તે પુરવા માટે પ્રોટીનની માફક કારબોહાઇડ્રેટ્સની જરૂર સીધી રીતે પડતી નથી, પણ શરીરમાં દાખલ થયા પછી જરૂરી તે દાર્બાનીક ઍસીડ અને પાણીના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે અને તેથી તેઓ સહેલાઈથી ધીમે ધીમે શરીરની રનાયુત્તમમાં બળતા જાય છે, અને આ કારણથી શરીરની ગરમી દ્રાવની રાખનાર બળતણ અને પીંડીઓના બળ વધારનાર તરીકે કારબોહાઇડ્રેટ્સ ધણીજ કિમતી ખોરાકની ચીજ છે. શરીરની તાંતુબળ અથવા “ ટીસ્યુ ” માં એકે તે ધણીજ થોડા પ્રમાણમાં (આયરે એકજ ટકા) રહેલાં હોય છે, તે પણ આપણા દરરોજના ખોરાકમાં કારબોહાઇડ્રેટ્સનું પ્રમાણ ધણીજ વધારે રાખવાની જરૂર છે, કારણકે સામાન્ય અથવા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પ્રયોગાત્મક શોધખોળથી હવે સાબીત થઈ ચુક્યું છે કે, ખોરાકના બીજી બધી જાતના પદાર્થોના એકજ પ્રમાણ કરતાં પણ કારબોહાઇડ્રેટ્સ અથવા ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ધણી વધારે ખાવાની જરૂર છે. દાખલા તરીકે એક સાધારણ મહેનત કરનાર પુખ્તવયના માણસને દરરોજ ચૌદ ઍસ (૪૦૦ ગ્રામ) ચરબી અને કારબોહાઇડ્રેટ (ખાંડ), અને માત્ર બે ઍસ (૪૦ ગ્રામ) થી પણ એણે પ્રોટીન ખાવાની જરૂર છે. અનાજમાં “ સ્ટાર્ચ ” અથવા બેળના રૂપમાં, અને મિષ્ટ ફળમાં ખાંડના રૂપમાં કારબોહાઇડ્રેટ્સ ખોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

ખનીજ દ્રવ્યો—તે આપણા શરીરના બધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, તેનાથી શરીરનાં કુદ વજનનો પાંચથી છ ટકા જેટલો ભાગ બનેલો છે. મુખ્યત્વે કરીને હાડકાં અને દાંત તેમનાથીજ બંધાય છે, પણ શરીરના બીજા અવયવો, રનાયુત્તમો, અને વિવિધ રસોમાં પણ તે હાજર હોય છે.

દરેક જાતના કુદરતી ખોરાક, જેવા કે સુકો મેવો, લીલાં ફળ, અને અનાજમાં આ ખનીજ દ્રવ્યો અતિશય ઓખ્યા રૂપમાં અને ઉત્તમોત્તમ “ ઍસેન્ટીયલ ” અથવા સહય, સકરણ, સાંગ રૂપમાં રહેલાં હોય છે. આવા કારોમાંથી જો કે સીધી રીતે શરીરને બળ કે શક્તિ મળતી નથી, તો પણ શરીરના પોષણમાં તેમના વગર બિલકૂલ ચાલી શકે નહિ. કારણ કે આપણાં શરીર જે ‘ સેલ્સ ’ અથવા પરમાણુઓનાં બનેલાં છે તે સેલ્સનાં ઝીણાં આગાદન પડ અથવા ‘ મેમ્બ્રેન ’ ની આરોપાર પ્રવાહી પદાર્થોની આપ લે ચાલ્યા કરવાની જે જરૂર છે, તે ક્રિયા ફક્ત આ ‘ ઍસેન્ટીયલ ’ કારોની મદદથીજ ચાલી શકે છે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે કરેલા પ્રયોગોથી સાબીત થઈ ચુક્યું છે કે “ ઍન્ડોસ્મોઝીસ ” અને “ ઍક્ઝોસ્મોઝીસ ” નામની સૂક્ષ્મ ત્વચાની અંદર થઈને પ્રવાહી પદાર્થોની પારોપાર જવાની ક્રિયાઓ બ્યારે વિવિધ જાતના ખનીજ કારો ત્યાં હાજર હોય છે ત્યારેજ ફક્ત ચાલી શકે છે. એટલે કે, એક ઝીણા ચામડીના પડદાની એક તરફ આવેલા પ્રવાહીમાં બળેલાં ખનીજ તરતો તેજ ચામડીના પડદાની બીજી બાજુના પ્રવાહીમાં રહેલા પાર્થિવ કારોથી રાસાયણિક બનાવટમાં જુદી જાતના હોય ત્યારેજ ઉપર કહેલી જીવનાવરણ ક્રિયાઓ (Vital Processes) ચાલી શકે છે. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો જોઈતો હોય તો એક “ બ્લેડર ” અથવા મૂત્રાશયની કોથળીમાં મીઠું નાંખેલું પાણી ભરી તેનું મ્હોઢું બરાબર બંધ કરી તેને એક તદ્દન ઓખ્યા પાણીના વાસણમાં મૂકું. થોડીજ વારમાં તે કોથળીની ચામડીના પડની આરપાર બન્ને તરફનાં પ્રવાહીઓ પસાર થવા લાગશે, અને જ્યાં સુધી બન્ને તરફનાં પાણીમાં મીઠાનું પ્રમાણ બરાબર એકસરખું થઈ રહેશે ત્યાં સુધી આ આપણેની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરશે. જો કોથળીની અંદરના અને બહારના પાણીમાં બરાબર સરખાજ પ્રમાણમાં કાર બળેલા હોય છે તો આવી આપ-લે અથવા એક્ઝચેન્જની ક્રિયા ચાલતીજ નથી.

બરાબર આવીજ ક્રિયા આપણા શરીરનાં કરોડો અને અમળો અણુઓ અથવા 'સેલ્સ'માં, સતત હરહમશે આલ્યાજ કરે છે, અને જે લોહીમાં ઔરગેનીક ખનીજ દ્વારા મળેલા ન હોય તો પછી શરીરમાં થવો જોઈતો કોઈ પણ ફેરફાર જરાએ કે સુદૃઢ થવાજ પામે નહિ, અને તેથી પચન અને પોષણની અત્યંત જરૂરની ક્રિયાઓ થતી કેવળ અટકીજ પડે. આપણા ખોરાકમાં ઔરગેનીક ખનીજ દ્વારાની કેટલી અગત્ય છે તે શોધી કાઢી નક્કી કરવા માટે એક જર્મન વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રી (સાયન્ટિસ્ટ) એ સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અથવા અખતરા કરી જોયા તો તેને માલૂમ પડ્યું કે સાધારણ ખોરાકમાંથી માત્ર ખનીજ દ્વારાજ કાઢી લેખને તેજ ખવરાવીને પ્રાણીઓને રાખવા જતાં તેઓ તદ્દન જીવે મરનાર પ્રાણીઓ કરતાં પણ વધારે જલ્દી મરી ગયાં.

ચીકાગો યુનિવર્સિટીના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર જાકીસ લીવ (Professor Jacvis Laeb) ની નવીન શોધોથી ઔરગેનીક દ્વારાની મનુષ્ય શરીરને કેટલી બધી જરૂર છે તે સારી રીતે પુરવાર થયું છે. આ વિજ્ઞાનને એવો મત છે કે, "ઓએલ્"ની ક્રિયા (જેના વિષે ઉપર વિવેચન થઈ ગયું છે) અવયવોવાળાં પ્રાણી વિગેરેમાં "ઇલેક્ટ્રોલીસીસ"ને લીધે થાય છે, કે જે કરોડો અદૃશ્ય "ઇલેક્ટ્રીક બંદરી"ઓ (વિદ્યુત્કંટ)માં વિજ્ઞાપી ભરેલાં સેલ્સ અથવા પરમાણુઓને લીધે થવા પામે છે. આ વિજ્ઞાપી પૂર્ણ અનેલાં 'મોલેક્યુલ્સ' અથવા અણુઓની "પોઝીટીવ" (અંગીકારાત્મક અથવા ધનાત્મક) અથવા "નેગેટીવ" (નિષેધાત્મક કે રણુ) અસર થવાનો આધાર અણુક અણુક જ્ઞાનના ઔરગેનીક ખનીજ દ્વારા ઉપર રહેલો છે.

ખોરાક તરિકે ખાવામાં આવતા પદાર્થોના રાસાયણીક ફેરફાર પ્રથમ તો મોંઢામાંની લાળ અથવા થુક (સંઘર્ષવા)થી થવા મારે છે, અને પછી હોનરી, આંતરડાં અને આસપાસના કેટલાક અવયવોમાંથી કરતા પાચક રસોને લીધે તે ખોરાક વધારે પ્રવાહી બને છે જેને અન્નરસ અથવા "કાષ્ટ" કહે છે.

આ "કાષ્ટ" અથવા અન્ન રસ અપારદૃશ્ય દુધ જેવા લગભગ સફેદ રંગનો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, જે આંતરડાંની વાળ જેવી ઝીણી પોલી નળીઓમાં Villi-lacteals-lymphatics ચૂસાઈને આખરે રક્તાશય કે હૃદય (હાર્ટ)માં પહોંચે છે, જ્યાં તેનું સંપૂર્ણ રીતે લોહી રક્ત-પ્લૂટ બની જાય છે. અને આ લોહીથીજ શરીરના તમામ ભાગ અથવા અવયવોને પોષણ મળી શકે છે.

હવે ઉપર કહેલી અન્ન રસને હૃદય કે હાર્ટ સુધી લેઈ જનારી જુદી જુદી વાળ જેવી અતિ ઝીણી નાણુક નળીઓમાં થઈને પસાર થઈ શકે તેવો ખારિક, જે ખોરાક ખૂબ ચવાઈને તથા પાચક રસોથી ઝાગળાને થયો હોય તેનુંજ દ્રવ્ય લોહી બની શકે છે, અને ખાધેલા ખોરાકના તેલદાન ભાગથી શરીરને પોષણ મળી શકે છે, બાકીનો બરાબર ચવાયા તથા પચ્યા વગરનો કંકણ અને જડો ભાગ નકામા કચરા તરીકે આડ વાટે શરીરમાંથી નિકળી જાય છે, અથવા તો આંતરડાંમાં થોડો વધારે વખત ભરાઈ રહી ત્યાં કાઢી કઢી ઝેરી બની શરીરને રોગી બનાવે છે. આટલા દુનંદ વિવેચન ઉપરથી પણ સમજી વાંચનાર સમજીજ ગયા હશે કે જેમ ખોરાક ખૂબ અને બહુ સારી રીતે ચવાય તેમ તેમાંથી "કાષ્ટ" અથવા ઉપયોગી અન્નરસ વધારે બની શકે છે, તેમજ તે ખોરાક લોહીમાં દાખવવાય શકે છે, અને તેથી શરીરને પણ વધારે પોષણ મળી શકે છે. ચર્વણ અને દ્રાવણ અથવા ખોરાકને ખૂબ ચાવવાથી અને તે ચવાવ્યા ખોરાકની સાથે ખૂબ ધૂંક મોંઢામાંજ મેળવવાથી શરીરને કેટલું વધારે પોષણ મળે છે, અને અજીર્ણ, અઝીની, ખાડાની

કબજિત, અશક્તિ વિગેરે દુઃખદ દરદો થતાંજ કેવી સહેલાઈથી અકસીર રીતે અટકાવી શકાય છે તે વાન વિચારવાનને ચોખ્ખી રીતે બરાબર સમજાય તેવી છે.

પરંતુ પચનક્રિયા (ડાઇજેશન) અને ખોરાકને પલાળી રાખવાથી તેમાં ખટાશ આવી ઉભરો કે જોશ આવવાની ક્રિયા—કહેવારા ('ફરમેન્ટેશન' અથવા 'ધ્યુડીફિકેશન')ની ક્રિયામાં રહેલો મ્હોટો તકાવત ખાસ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. આ બે ક્રિયાઓ એકજ છે એમ માની લેવાની મ્હોટી ભૂલ ધણી ડોક્ટરો અને લેખકોએ કરેલી અને હાલ પણ કરતા જોવામાં આવે છે. પચનક્રિયા તે એક જીવનાવશ્યક શક્તિવર્ધક ક્રિયા (Vitalizing Process) છે જેનાવડે શરીરમાં નવાં સજીવ પરમાણુઓ અને અવયવો રચાય છે, પરંતુ "ફરમેન્ટેશન" અથવા ઉભરો આવવાની અને કહેવારાની ક્રિયા તે કટલાક સૂક્ષ્મ જંતુઓ ('જર્મ્સ' અથવા " માઇક્રોબ્સ ")ને લીધે ચાલતી વિધાતક ક્રિયા (destructive Process) છે જેનાથી ઔરગેનીક-સકરજી-સાન્ય મિશ્રણ પદાર્થોના નાશ થઈ તેઓ બિચારા નિષ્પયોગી ઈન ઔરગેનીક-નિર્જન-નિર્જીવ પદાર્થો બની જાય છે.

આ ઉપરાંત આપણે એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે, દરેક પાચક ક્રિયા તે વળી એક યાંત્રિક (Mechanical) ક્રિયા પણ હોય છે, જે સ્નાયુઓના સંકોચાવા અને વિસ્તૃત થવાથી થાય છે. આપણી સર્વ સ્વેદિક અને અનૈશ્વિક હલનચલન અને કામ કરવાની ક્રિયાઓ પણ સ્નાયુ-ઓનાં સંકોચાવા અને વિસ્તૃત થવાથીજ બની શકે છે. ખુદી ચોખ્ખી હવામાં નિયમિત કસરત કરવાથી, અને હંડા આસ લેવા મુકવાથી શરીરમાં " પ્રોકસ્ટીડેશન " અને ગરમાવો વધારવાની ક્રિયા વધારે સારી રીતે ચાલે છે એટલુંજ નહિ પણ આંતરડાંની વાંકાં ચૂંકાં થઈ સંકોચાવાની ક્રિયા (Peristaltic motion), અને અન્ન પચાવનાર રસોની ખોરાકને ઓગાળી દેવાની શક્તિ પણ વધે છે, જેથી શરીરને એકંદરે બહુજ ફાયદો થાય છે.

વળી દરરોજના ખોરાકમાં યોગ્ય ન પડે એવા ભાગની પણ ધણીજ અનિવાર્ય અગત્ય છે. કારણ કે આવા પદાર્થને લીધેજ દરરોજ દરત બરાબર સાદ આવી શકે છે. દુધ, માંસ, ઘઉં વિગેરે ખોરાકના પદાર્થોમાંથી કાટલાં સત્વ (એક્સટ્રેક્ટસ) અને ઉકાળીને કે કોઈ રાસાયણીક રીતે સંઘટ્ટ (કોન્સેન્ટ્રેટ) બનાવેલા ખોરાક ખાવાથી આંતરડાંને બીલકુલ કસરત મળતી નથી, અને તેથી બંધકાશ-કબજિત વિગેરે પેદા થઈ અનેક જાતની ઉપાધિ થાય છે. તેજ પ્રમાણે ખોરાકને તેના કુદરતી રૂપમાં લેવાને બદલે તેને જીદી જીદી રીતે " પ્રોકસ્ટીમેટ કોન્સ્ટ્રીટયુઅંટસ " એટલે કે અંદબ્યુમીન, સ્ટાર્ચ, શુગર વિગેરેના રૂપમાં છુટો પાડી દેઈ, પછી તેવા રૂપમાં ખાવામાં આવે તો, હુંક મુદતમાંજ પોતાનું શરીર તદ્દન લથડી જતું આપણને જણાય છે, અને તંદુરસ્તી જલ્દીજ જતી રહે છે, કારણ કે તેવા ખોરાકથી પાચક અવયવો (Digestive Organs)ને પુરતી કસરત કે શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી.

ત્રીએના કોઠામાં ખોરાકની કેટલીક મુખ્ય ઝીન્નેનું રાસાયણીક પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં શાં શાં તત્ત્વો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે તે સ્પષ્ટ રીતે બતાવેલું છે. તેમાં લખેલા આંકડા અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના ખેતીવાડીના ખાતા તરફથી બહાર પાડેલા રિપોર્ટ ઉપરથી ઉતારી લીધેલા છે, અને તેમાં દરેક ખોરાકમાં શરીરમાં ગરમી પેદા કરનાર કુલ તત્ત્વો કેટલા પ્રમાણમાં (કેટલી "કેલોરી") રહેલાં છે તે પણ બતાવેલું છે. ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ "કેલોરી" નામના પરિમાણ (Unit) થી માપવામાં આવે છે, અને આશરે એક સત્ત્વ પાણીને ૪૦ ડીગ્રી ગરમ કરવાને જટલી ગરમી જોઈએ તેને એક "કેલોરી" કહેવામાં આવે છે.

ખોરાકની ચીજોમાં રહેલાં પોષક તત્વોનું પ્રમાણ બતાવનારો કોડો.

ખોરાકોનાં નામ (સાધારણ નત).	પ્રાણીના ટકા.	મોટીન ટકા.	ફેટ, ચરબી ટકા.	કાર્બોહા- ઇડ્રેટ ટકા.	ખનીજ કાર ટકા.	ચરબી પેદા કરનારી રસાયણિક કેલોરીમાં	ખોરાક પચવા- ને માટે જોઈતો વખત ક. મી.
ખદામ.	૪૮	૨૧.૦	૫૪.૯	૧૭.૩	૨.૦	૩૦૩૦	
અખરોટ.	૨૫	૨૭.૬	૫૬.૩	૧૧.૭	૧.૯	૩૧૦૫	
ચેરટનટ (ચારોળી ?)	૫૯	૧૦.૭	૭.૦	૭૪.૨	૨.૨	૧૮૭૫	
પીસતાં.	૪૨	૨૨.૩	૫૪.૦	૧૬.૩	૩.૨	?	
બોયર્સીંગ અથવા મગફળી.	૭૫	૨૪.૫	૫૦.૦	૧૧.૭	૧.૮	?	
ટોપફ.	૧૪૪	૫.૭	૫૦.૬	૨૭.૯	૧.૭	૨૯૮૬	
સુકા વટાણા.	૯૫	૨૪.૬	૧.૦	૬૨.૦	૨.૯	૧૬૬૫	
સુકા વાલ.	૧૨૬	૨૨.૫	૧.૮	૫૯.૬	૩.૫	૧૬૨૦	૨.૦
સુકી દાળ.	૧૧૬	૨૬.૦	૧.૦	૫૯.૦	૨.૪	૧૬૨૦	
થુલાવાળો ધઉનો લોટ.	૧૦૧	૧૪.૦	૨.૨	૭૧.૯	૧.૮	૧૬૫૦	
મેંદનો સફેદ લોટ.	૧૪૨	૯.૨	૧.૦	૭૫.૧	૦.૫	૧૬૩૫	
બાજરાનો લોટ.	૧૦૫	૧૨.૪	૧.૮	૭૨.૫	૨.૮	૧૫૬૯	
છડેલા ચોખા.	૧૪૩	૭.૦	૦.૩	૭૮.૦	૦.૪	૧૬૦૦	૧.૦
મકાઈ.	૭૧૦	૧૪.૦	૪.૦	૧૧.૦	?	
સુકાં આલુ (Prunes.)	૨૯૨	૨.૫	૦.૬	૬૫.૦	૨.૭	૧૧૭૦	
સુકી દ્રાક્ષ.	૨૮૫	૪.૫	૦.૬	૬૩.૨	૩.૨	૧૨૦૦	
સુકાં અંજીર.	૨૭૭	૪.૩	૦.૭	૭૧.૦	૧.૩	૧૩૯૫	
ખજૂર.	૩૮૨	૩.૦	૦.૪	૫૭.૦	૧.૪	૧૧૪૦	
સુકાં કેળાં.	૧૨૦	૪.૭	૨.૨	૭૭.૯	૩.૨	૧૫૮૫	
કેળાં (Banana.)	૭૭૧	૧.૬	૦.૩	૨૦.૨	૦.૮	૩૮૦	
લીલી દ્રાક્ષ.	૭૯૪	૦.૬	૦.૫	૧૯.૦	૦.૫	૩૬૦	
નારંગી.	૮૬૨	૧.૫	૦.૨	૧૧.૪	૦.૭	૨૨૫	
સફરચંન.	૮૪૫	૦.૫	૦.૫	૧૪.૦	૦.૫	૨૩૦	
પેર (Pears.)	૮૧૦	૧.૦	૦.૫	૧૭.૦	૦.૫	૩૨૫	
પીચ.	૮૬૪	૦.૬	૧૨.૫	૦.૫	૨૨૫	
અનનાસ.	૮૯૩	૦.૪	૦.૩	૯.૭	૦.૩	૧૯૬	
ચરખેરી.	૮૬૪	૦.૬	૧૧.૭	૦.૪	૨૪૦	
સ્ટ્રોબેરી.	૯૦૪	૧.૦	૦.૬	૭.૪	૦.૬	૧૮૦	
ગાજર.	૮૬૫	૧.૨	૦.૩	૯.૨	૦.૯	૨૦૦	
લીંબુ.	૮૯૩	૦.૯૫	૦.૭	૯.૦	૦.૫	૩૯૨	
તળાખુચ, ટેટી, વિગેર.	૯૨૧	૦.૯	૦.૧	૬.૬	૦.૩	૧૩૫	
કાકડી.	૯૫૨	૦.૭૩	૦.૬૨	૨.૯૫	૦.૫	૯૨	
કોળું.	૮૮૦	૧.૫૫	૦.૨૮	૯.૧૮	૦.૯૯	?	
ટમાટા.	૯૪૩	૦.૯	૦.૪	૩.૩	૦.૬	૧૦૦	
બટાટા.	૭૪૧	૨.૬	૦.૩	૧૭.૮	૧.૫	૩૫૦	૩.૩૦
કોખીર.	૯૧૫	૧.૬	૦.૩	૫.૬	૧.૦	૧૪૫	૨.૩૦
નાળાંચેરનું પાણી.	૯૧૨	૦.૫	૦.૧	૭.૦	૧.૨	૧૫૦	
ગાયનું દૂધ.	૮૭	૩.૩	૪.૦	૫.૦	૦.૭	૩૧૦	૨.૧૫
માંખણ.	૧૧૦	૧.૦	૮૫.૦	૩.૩	૩૪૧૦	૩.૩૦
મલાઈવાળું ખનીર.	૩૪૨	૨૫.૯	૩૩.૭	૨.૪	૩.૮	૧૮૮૫	૩.૩૦
ધોળેલી ખાંડ.	૧૦.૦	૧૭૫૦	

ઉપરના ટેબલમાં એક પરસેન્ટ એટલે દર આંકેએ ચાર ગ્રન એવો અર્થ સમજવો.

૩૨. રસેન્દ્ર ચિંતામણિ—પારો પાંચ ભાગ, ગંધક એક ભાગ, ગંધક પાંચ ભાગ, એની કન્ઝળી કરી નાગરવેલના રસમાં ઘુટવી. તેનો તાંબાનાં પતરાં ઉપર લેપ કરી સંપુટમાં મુકી ગન્ઝુટ આપવું. તે ભસ્મ, બે શુંજ સુંકે, મરી-ને પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવું. એટલે અર્ધગવાત, કપવાત, દાહ, સંતાપ, મૂર્છા અને પિત્તનો નાશ કરશે.

૩૨. રસાયન—પારો, ગંધક અને અગ્રક એની ભરગો સમભાગ લેઈ અર્જુનવૃક્ષની છાલ રસમાં કિંવા કાંદાના રસમાં તાપની એકત્રીસ આવનાઓ આપવી. પછી તે ચૂર્ણ મધ બરોગ એક માસો ચાટવું, એટલે વાત, પિત્ત, કફ, કે ત્રિદોષ, હૃદયરોગ કિંવા કૃમીનો નાશ થાય છે.

૩૩. રસ ભસ્મયોગ—ભોંપકોળું, ગોખરૂ, નેડીમધ અને નાગકેસર એ સમભાગ ઔષધિનો કાઢો કરી તેમાં મધ નાંખવું અને તે કાઢા સાથે પારદભસ્મ આપ્પાથી સાધી કિંવા અસાધ્ય મ્ત્રકચ્છ મટે છે.

૩૪. રસ ભસ્મયોગ—પારાની ભસ્મ બે શુંજ મધ સાથે ચાટવી; પછી મધ હના પાણી સાથે મેળવી પીવું તેથી મેદની સ્થૂલતા મટે છે.

૩૫. હૃદયાર્ણવ રસ—પારો, ગંધક અને તામ્રભસ્મને હરકાં બેદ્રાં ને આમળાના કાઢામાં એક દિવસ ખવ કરવો. પછી કાવલીના કાઢામાં એક દિવસ ખવ કરી ચણા નેવડી ગોળી કરી ખાવાથી હૃદયરોગનો નાશ થાય છે, એને હૃદયાર્ણવ રસ કહે છે.

૯

૧. લોકનાથ રસ—ગંધકાદિના ઝારણે સુવર્ણાદિક ધાતુમજ્જણ યોગ્ય યએસો ને પારો તેને પુમુક્ષિત પારો કહે છે. તેવો પારો બે ભાગ અને શુદ્ધિ ગંધક બે ભાગ એ બન્નેને એકકા ખલી કન્ઝલી કરવી. પારાથી ચાર ગણા વજનની કોડીયો લેઈ તેમાં એ કન્ઝલી ભરવી. પછી ટંકણુ-ખાર એક ભાગ ગાયના દુધમાં ખલી કોડીઆનાં મોં બંધ કરવાં. પછી શંખના કટકા આઠ ભાગ ગાયના દુધમાં વારી શુદ્ધ કરવા. તેમાંથી યોડાકનો ઉપલી કોડીયોને લેપ કરવો. મટાડીના બે કોડી-યાને ચુનો લીપી તેમાંથી એકમાં પેલા શંખની અંધી ચટણી પાયરી તે ઉપર કોડીયો ગોઠવી તે ઉપર બાકી રહેલી શંખની ચટણી મુકી બીજું કોડીયું ઉધું પાડવું, અને કપડામીની મુદ્રાં કરી પછી તેને છાણુનો ગન્ઝુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગશીત યએ તેને કાઢી ખલી રાખવું તેને લોકનાથ રસ કહે છે. તેમાંથી ઓગણત્રીસ મરીના ચૂર્ણ સાથે ત્રણ વાલ ઉપલી માત્રા મેળવીને વાયુરોગ વાળાને ધીમાં આપવું, પિત્તરોગવાળાને માખણ સાથે આપવું, કફ રોગવાળાને મધ સાથે આપવું. નિદ્રા ન આવવી, અતીસાર, અંગ ઝખડાવું, હાપ, સંઘ્રહણી, શરીર તવાવું, બુખ બેરતી નવી, અગ્નિમંદ, ખાંસી, શ્વાસ, શુશ્મ એટલા રોગ દૂર કરવા માટે ઉપલી માત્રા ગરમ પાણી સાથે આપવી. એ લોકનાથ રસ ઘણો ઉપયોગી છે. એ માત્રા ખાધા પછી ધી સાથે ત્રણ તોલા રંધેલા ચોખા ખાવા, પછી બીજાના ઉપર તકીયો ન લેતાં અરધો કલાક ચત્તા સુવું, ખટાસ ધત્તાદિ વસ્તુ ન ખાવી, પરેજ રાખવી. ખોરાકમાં-ધી, સાકર, ગોળ, દુધ, મીઠું અને દહીં, ખાવું. સાંજના વખતે સારી બુખ લાગેથી દુધ ભાત, મંગની દાળનાં વડાં ધીમાં તળેલાં ખાવાં. તલ અને સુકાં આમળાંની ચટણી ધીમાં મેળવીને શરીરે મર્દન કરી સ્નાન કરવું ને હૃંદાયલા પાણીથી નહાવું. ઉપરું એટલું ખાધા પછી કુટલાક દિવસ સુષી તેણે, બીલીવું ફળ, કારેલાં, મરચાં, વેંગણ, આંબલી, મહેનત, સ્ત્રી સંગ, દાર, તાડી, દીંગ, મુંક, આદે. મસુર, કોળું, ગુસ્સો, કાંઈ ધત્તાદિ વસ્તુની

પરેજ કરવી. દિવસે નિદ્રા ન કરવી, કાંસાની યાળીમાં ન ખાવું, જે ભાજુ કે કળ ધત્યાદિને કઠાર કે કાંટા હોય તેટલી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો. એ માત્રા ખાવાને શુભ નક્ષત્ર, સારો દિવસ, પાંચમ, દશમ, પુનમ, સારો વાર, અન્વવાલીયું અને પોતાને અંદ્રગળ બેઈ લોકનાથ રસની પ્રથમ પૂજા કરવી. પછી કુંવારીકાને ભોજન કરાવી તેને સોનાનું દાન આપવું, પછી લોકનાથ રસ ખાવાને આરંભવો. ખાધા પછી બે કલાકે જો બળતર થાય તો ચુલ્લેલેના સત્ત, ખડીસાકર ને વાંસકપુર ત્રણે એકમાં મેળવીને ખાવું તેથી સંતાપ દૂર થાય. ખજુર, દાડમ, દ્રાક્ષ, શેરડી, મધુર પદાર્થ ખાવા. ઘાણાને કુટી તેના કુચા કાઢી નાંખી ધીમાં તળી સાકર મેળવી આ માત્રા ઉપર ખાધાથી શરીરનો ધ્રુમરો, ઝખડાવું, અંબાવું, દૂર થાય. ચુલ્લેલેના કાકા સાથે માત્રા આપવાથી તાવ દૂર થાય. વાળા ને ઐડુસાનો કાકો કરી તેમાં મધ ને સાકર મેળવી માત્રા તે સાથે પીએ તો લોહીકકાળો, રક્તપિત્ત, કફ, શ્વાસ, કાસ, સ્વરભંગ દૂર થાય. તેના ચૂર્ણમાં ઉપલી માત્રા અને મધ મેળવીને રાત્રે આપવું તેથી નિદ્રા ન આવતી હોય તે આવે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ ભુખ લાગે, અને અતીસાર સંકટહીનો રોગ દૂર થાય. સંચળ, હરડે, પીપર એ ત્રણ આસડોના ચૂર્ણમાં ઉપલી માત્રા મેળવી ગરમ પાણી સાથે આપવાથી અશ્ણ, શળ અને પેટનો રોગ દૂર થાય. દાડમના ફળના રસમાં માત્રા મેળવી ખાધાથી ફેફસાનો કવજુરોગ, વાતરકત, ઉલટી, હરસ, નાક મારગે લોહી પડતું, તેટલા રોગ દૂર થાય. ફર્વાના રસમાં સાકર અને ઉપલી માત્રા મેળવીને સુંધવાથી નાકમાંથી લોહી પડતું બંધ થાય. ભોરના ઠળીયાની મીઠ, પીપર, મોરના પીંછાની ભરમ અને મધ ઉપલી માત્રા સાથે મેળવીને ખાવાથી ઉલટી હેડકી દૂર થાય. એ પ્રમાણે જેટલા પોટલી રસ છે તેમાં મુગાંક ઉમગર્મ મૌક્તિકાખ્યા રસાધન કરવાની રીત એક સરખી બનજીવી. ઉપરો લોકનાથ રસ સંપૂર્ણ રોગને નાશ કરે છે.

૨. લોકનાથ રસ—પારાભરમ એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ચાર ભાગ; તેને એકત્ર કરી ખજ કરી કોડીયોમાં એ કળલી ભરવી અને તે કોડીયોનાં મેને આગળ બતાવેલી રીતે ટંકધૂખારથી ગંધ કરવાં અને સરાવમાં ધાલી કપડામાંથી કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગશીતળ થએ કાઢી ખજ કરી શીશીમાં ભરી રાખવું અને એમાંથી ચાર ગુંજ મધ સાથે આપવું, કિંવા મુંક, અતીવિષ, મોચ, કેવડાક, વજ એના કાકા અથવા ફીરહીના કાકા સાથે કિંવા યોગ અનુપ્રાન સાથે આપવો તો તેથી વાતાતીસારનો નાશ થય છે.

૩. લઘુલોકનાથ રસ—કોડીભરમ અને મંદુર એક એક ભાગ, મરી બે ભાગ; એ ત્રણેની સાથે એક દિવસ ખલી તેમાં ધીને જીરવવું; પછી નાગરેલેલના પાનના રસમાં ખજીને ત્રણ ત્રણ વાજના વજને ગોળી કરવી તેને લઘુલોકનાથ રસ કહે છે. તેમાંથી મધ કે માખણ સાથે એક ગોળી ચાર ચાર કલાકે ખાવાથી હૃયરોગ તથા સામાન્ય હૃયરોગ દૂર થાય છે. આ પ્રમાણે એક મંડળ મુધી લેવાથી રાજકમા પણ મટે છે.

૪. લઘુશુચિકાભરણ—ગ્રાધેશો વજનાગ ચાર તોલા, પાદો પા તોલા; બંનેને ખલીને ચૂર્ણ કરવું. પછી બંગડીઆર બાજીનીને મટાડાના બે ખાલામાં કિંવા કાચ વાટીને મટાડીને લીપી લીધેલા માટીના ખાલામાં ચોપડવો, તેમાંથી એક ખાલામાં ઉપલું ચૂર્ણ ભરી બીજે ખાલો ઉત્તરો દાંકવો, તેને બાંધી કપડ માટી કરી મુંકવીને સુલા ઉપર અથવા કાચના વાલુકાવત્રમાં મુકીને દલકો દલકો અગ્નિ ૭ કલાક મુંકી આપવો. દંડુ-ધમેથી તે છોડી પવન ન લાગતાં આ રીતેથી ખાલામાં વળગેશો પારો તળવીંતથી કાઢી ગજપુત ભુય મારી કાચની શીશીમાં ભરવો. પછી

તે બાટલીને સોય નેટકો વીધ પાડી જે વખતે જોઈએ તે વખતે તે વીધમાંથી ગળે તેમ બહાર કાઢી જે માણસ સન્નિપાત યંત્રને ચિત્તભ્રમ કે જોશુદ્ધ થાય, અથવા કોઈ સર્પદંસ યવાથી ઝેર ચડી જોશુદ્ધ મરણુતોલ થાય તેના મસ્તકે હળમત કરાવી તેના તાળવા ઉપર ઉપશે રસ સારી રીતે જેમ લોહી સાથે મળી જાય તેવી રીતે મદન કરવાથી તે માણસ શુદ્ધિમાં આવે અને સર્પનું ઝેર ઉતરી જાય. ઉપરા ઉપાયથી શરીરે અતિશય દાહ કે બળતર થાય તેને શુક્રદંડ, દાદમ, દાક્ષ ઇત્યાદિ મધુર પદાર્થ ખાવાને આપવા.

૫. લોહ રસાયન—શોષકો પાસે એક ભાગ, શોષકો ગંધક જે ભાગ; જેને ખલીને તેની કંઠળી કરવી. તેના વજનને લોહું શોધીને ચૂર્ણ લેવું. ત્રણેને ત્રણ ત્રણ કલાક ખલીને ત્રીણી કંઠલી કરવી. તે સર્વેને કુંવારના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલેથી ગરમ ગરમ મોટા ધુમાડા નીકળશે. તે વખતે તેના સક્તગોળો બાંધી તેને ગ્રામાના દાખામાં મુકી તેનું મ્હેં બંધ કરી છાનાં સહીત ભાત કે ચોખાના ભંડારમાં ત્રણ દિવસ સુધી દાખડો દબાવી રાખવો. ચોથા દિવસે ગોળો બહાર કાઢી ખલમાં મુકી તેને તડકે આપવો. પછી રાત્રી તુલસીનો રસ તાજે કાઢી તેને ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે ખલીને તડકે ચુકવવું તેવી રીતે ત્રણ પુટા આપ્યા પછી મુંક, મરી, પીપરનો જુદો જુદો કાઢો કરી એક પછી એક એમ ત્રણ પુટા ઉપલી રીતે આપવા. પછી અરુસો, ગળો, ચિત્રક એ ત્રણેના રસના ઉપલી રીતે ત્રણ પુટા આપી લોખંડની કટાણમાં ઉપહું રસાયન ભરવું. હરડે, બેંદાં, આમળાં, નગોડ, દાદમની છાલ, કમળનાં ડીટાં, ભાંમરો, પીલવો, કારાટો, પત્તસ, કેળનો ગરમ, બીજગો કે આસણો, નીલપુખી, મુંકી, બાવળની સીંગનો રસ એવી રીતે ચૌદ ઓસડોમાંથી નેટલાં મળી આવે તેટલાં એક પછી એક રસમાં ઉપલી રીતે ત્રણ ત્રણ પુટા આપવા. પછી તેમાંથી અરધા તોલા સુધી મધ અને ધીમાં મેળવી પ્રાતઃકાળે ખાવું તે ઉપર તુરન નિદ્રાના કાઢો ચાર તોલા પીવો. તેવી રીતે ત્રણ ગહિના સુધી ખાવાથી અને તેથી શરીર ધાવાથી કરચળી ભાંગી રહેદ યએલા બાહ કાળા થાય. અને મધ પીપર સાથે ઉપહું રસાયન ખાધાથી કોડાનો અગ્નિમંદ, શ્વાસ, હાંફણ, દમ, ખાંસી, પાંડુરોગ, કફ, વાયુ એટલા રોગ દૂર થાય. તથા ગજોના સત્વ સાથે મધમાં ઉપહું રસાયન મેળવી ચાટવાથી વાતરકત, મૂત્રદોષ અને પાણી પીધાથી થતો સંઘ્રહણી રોગ તથા અંડગદ્ધિ એટલા રોગ દૂર થાય. ઉપહું રસાયન ખાધાથી બળ, કાન્તિ, સ્ત્રીગમન અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય. એ રસાયન ઉપર કોણુ, તલનું તેમ, અડદ, રાઈ, દાર, ખટાસ, ઇત્યાદિ પદાર્થ વર્જ્ય કરવા.

૬. લોહસાર રસ—ઘાંત લોહું અથવા મજ્જેલું લોહું ક્ષેષ તેનાં પાંતરાં કરાવી તેને તેમ, હાસ, ગાયનું મૂત્ર, કાંજી, ત્રિફળાઓમાં સાત સાતવાર પ્રથમ શોષવાં. પછી તેને ઘસી રેતી કરવી; તેની બરાબર મતસીલ અને સોનામુખી લેઈ પછી એ જાનેને રેતી કરેલા લોહના સરવામાં મુકી અગ્નિગ્રીસ (અગ્નિહાસ) રસથી તે જાનેને અનુમાન માફક કસણી રેતી કરેલા લોહમાં નાખી જાનેને સરાવમાં ઘાલી બંધ કરી હુકારીયા કોયલામાં મુકી ધમણથી ખુબ ધંખવું ને જ્યારે એ જાને બળી જાય અને વાસ આવવી બંધ થઈ જાય ત્યારે તેને કાઢી લેવું. એવી રીતે તેને દશેકવાર બાળી દેવું. પછી ત્રિફળાના રસથી પારાને તથા રેતી કરેલા લોહના આકમાં ભાગને ચરાવે. એ વિધિથી ચારવાર કરી કરી ભસ્મ કરવી; પછી એ સધજાને ખત્રમાં ખારીકે વાટવાં. જ્યારે એ લોહસાર પાણીમાં તરનારો થઈ જાય ત્યારે લોહના સરવામાં એ કારને વિષખાપરાના રસના ૧૦ પુટ એજ વિધિથી આપવા, પછી ત્રિફળાનો એક પુટ આપવો. ત્યારબાદ આદાના રસના ૧૦ પુટ આપ્યા પછી સરણુના ૧૦ પુટ આપવા. પછી ખાખરાના રસના ૧૦ પુટ, થોરના ૧૦ પુટ, સોડા.

ડીના રસના ૧૦ પુટ, શતાવરીના ૧૦ પુટ, ગજોરસના ૨૦ પુટ, જાંબુની છાલના ૭ પુટ, ઉમ-
યડાની છાલના ૭ પુટ, કુંવારના પાઠાના ૭ પુટ પછી તીંડ (હી. તેંડ)નાં ૭ પુટ, આમળાંના
રસના ૨૦ પુટ, લીંબુના રસના ૨૦ પુટ, ખાખરાની છાલના ૧૦ પુટ આપવા. પછી ક્ષારનાથી બારમે
ભાગ હાંપિયોક નાંખી તેને કુંવારના પાઠાના રસમાં મેળવી તેના ૧૦ પુટ આપવા. પછી ધીના ૧૦
પુટ આપવા, મધના ૧૦ પુટ આપવા અને હરેક પુટમાં ખવ કરતાં જરૂં એવી રીતે ક્ષાર સિદ્ધ કરી
શિવજીનું પૂજન કરીને “ૐ અમૃતં મક્ષયમિ સ્વાહાઃ” આ મંત્રથી ખાય અને એની પરમમાત્રા
ચઢતી બળ માંડક લે. રતી ૩ પ્રભાતકાળેજ લે અને તે ઉપર ખરેડીને ઉકાળો પીએ. એવી રીતે
ત્રણ માસ સેવન કરે તો હરસ માત્ર તથા બુઢાપણું જઠને એ પુરૂષ તરૂણ યદી જાય અને એના
સેવનથી મંદગિનિ, શ્વાસકાશ, પાંડુરોગ, વાતરક્ત, મૂત્રકચ્છ, અંતરગળ આદિ અસાધ્ય રોગ પણ
જાય અને બળ, વર્ણ ધણું વધે. શરીરમાં પુષ્ટતા થાય, આયુષ્ય વધે, સર્વ રોગ માત્ર જાય. આ
ક્ષારનું સેવન કરનારે કહેણું, તેલ, અરદ, રાઈ, દારૂ, અને ખટાસ એટલી વસ્તુઓ ના ખાવી.

૭. લઘુલોકેશ્વર રસ—પારો ૧ ભાગ, શોષેલો ગંધક ચાર ભાગ; એ જન્નેની કળલી
કર્પા પછી એ કળલીને કોડીમાં ભરવી. પછી રોકેલા ટંકણુખારને પાણીમાં વાટી કોડીના મોઢે
લગાવે. પછી તે કોડીને કુકડામાં મુકી ગજપુટ આપવો. સ્વાંગ શીતળ યયા પછી એ કોડી તે કુક-
માંથી કાઢી વાટી ચાર રતી બાર લેઈ તેમાં ૨૧ ગરી ખારીક વાટી મેળવી ધી સાથે ખાય
। મુત્રકચ્છ જાય છે.

૮. લઘુ લોકેશ્વર—પારાભસ્મ ૧ ભાગ, શોષેલો ગંધક ૪ ભાગ; તેની કળલી કરી કોડી-
માં ભરી ભસ્મના ચોયા ભાગે ટંકણુખાર કુકડામાં વાટી કોડીનાં મોં બંધ કરી તે કોડીપો માટીના
।સજીમાં મુકી તેને સંપુટ કરી ગજપુટ આપવું. સ્વાંગ શીત યયા પછી ચાર ગુંજ પ્રમાણે એ
ટલી દવા ધી સાથે આપવી. તેના ઉપર ઝાગણીસ મરી અને ચાર તોલા જઠનાં મૂળ બકરીના
ધમાં ઉકાળા તેમાં સાકર નાંખી પીવાં. તે અત્યંત મૂત્રકચ્છહારક છે.

૯. લઘુ લોકેશ્વર—પારાની ભસ્મ ૧ ભાગ અને ગંધક બે ભાગ લેઈ ઉપરની રીત પ્રમાણે
।જી માસા ટંકણુખારથી કોડીનાં મોં બંધ કરી રસ તૈયાર કર્યો હોય તેને સાકર સાથે આપવાથી
।ત્રકચ્છ મટાડે છે.

૧૦. લોકેશ્વર રસ—પારાની ભસ્મ એક તોલો, સુવર્ણભસ્મ પા તોલો, ગંધક અઢી તોલા.
એને ચિત્રકના રસમાં ખવ કરી કોડીયોમાં ભરવું અને તેનાં મોં ટંકણુખારથી આગળ બતાવેલી
રીતે બંધ કરવાં. પછી તે કોડીયો હાંલ્લીમાં ભરી કપડામાટી કરી ગજપુટ આપવું. ઠંડું થએથી છુટવું
એને લોકેશ્વર રસ કહે છે. આ ચાર ગુંજમાર મધ સાથે આપવાથી સર્વ અતિસારનો નાશ કરે
છે. અનુપાત—કુમળાં બીલીફળ, ગોળ, તેલ, પીપર અને મુંક એના ચૂર્ણ સાથે મધ મેળવી આપવો.

૧૧. લોકેશ્વર રસ—પારો ચાર તોલા, ગંધક ચાર તોલા, ટંકણુખાર એક માસો; એને લીંબુના
રસમાં ખવ કરી પુટ આપવો એટલે આ લોકેશ્વર રસ તૈયાર થશે એને લોકનાથ પણ કહે છે. આ
દ્રવ્ય વગર રક્તપિત્ત ક્ષયાદિ રોગનો નાશ કરી પુષ્ટિ, વીર્યનું નિર્દોષપણું, કાંતિ, મુંદરપણું આપે
છે. આ સંબુ મુખથી કહેલો લોકેશ્વર છે.

૧૨. લોહામૃત રસ—લોહભસ્મ ૭૨ તોલા, ત્રિકુંડ, ત્રિફળા, દારૂદળદર, ચિત્રક, મોય, ધમાસો,
કરીઆનું, કડવો લીંબડો, કડુ, પડવળ, ગજો, દેવદાર, વાવડોગ, પીતપાપડી, એ સર્વે એક એક

તોલો લેઈ તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી લોહમાં મેળવવું. તેમાંથી એક તોલો મધ અને ધી સાથે ખાવાથી હરસ, સંઘ્રહણી, વાતપિત્તકફરકા અને અનેક રોગનો નાશ કરે છે. વળી આ લોહામૃત રસ દેહને ૯૬ કરવામાં ઉત્તમ છે.

૧૩. લઘુપાનીય ભક્તવટ્ટી—પારો અર્ધો ભાગ, વાવડીંગ, મરી, અન્નક એ એક એક ભાગ. એ સર્વને ચોખ્ખાની કાંઈમાં ખલી એક શુંળની ગોળી આપવાથી અગ્નિ દીપ્ત કરે છે, એના ઉપર પથ્ય નથી પણ સાત્તિક લોચન કરવું. આ ગોળી હરસને ક્ષમરો કરે છે.

૧૪. લઘુધાનંદ રસ—પારો, ગંધક, લોહભસ્મ, અન્નકભસ્મ, વજનાગ, એ પ્રત્યેક સમભાગ, મરી આઠ ભાગ, ટંકણ ચાર ભાગ, એ સર્વને એકત્ર કરી તેને જળભાંગરો અને ખાટા ડાઢમની સાત સાત ભાવના આપવી અને તેને ઘુંટી રાખી તેમાંથી બે શુંળ નાગરવેલના પાનમાં આપવાથી વાયુ, કફથી થએલો વ્યાધિ, મંદાગ્નિ, સંઘ્રહણી, જ્વર, અશ્મિ, પાંડુરોગ, એનો શીઘ્ર નાશ કરે છે.

૧૫. લોહસુંદર—પારભસ્મ ૧ ભાગ, ગંધક ૩ ભાગ, લોહભસ્મ ૨ ભાગ. એ સર્વને ભેચું ઘુંટી કાચની કુંપીમાં ભરી ચુલા ઉપર વાલુકાચંચમાં એક દિવસ મંદાગ્નિથી પકવવું. ચુલા ઉપર કુંપી છતાં તેમાં સીમળાનો રસ, ત્રિફળાનો કાઢો, પુનર્વસુનો કાઢો, અને ગજોનો રસ એ સર્વ જુદો જુદો નાંખવો. પચન થઈ તેવાર થયા પછી ટાઢું યએ કિતારી તેને ઘુંટી ત્રિકટુ અને આદાના રસની એક એક ભાવના આપવી. આ લોહસુંદર રસ શુષ્કપાંદુનો નાશ કરે છે.

૧૬. લક્ષ્મીવિલાસ રસ—સોનું, રૂપું, અન્નક, તાત્ર, કંકઈ, લોહ, સીસું, વજનાગ, મોતી એની ભસ્મો સમભાગ અને તે બધાના વજન બરાબર પારાની ભસ્મ લેઈ તેને ખલી તે કળલી મધમાં ખીચી મુદ્રાવતી, પછી મુખમાં ઘાલી તાદ્યપુટ આપવો; પછી ચિત્રકના કાઢામાં આઠ પહોર ખંચ કરવાથી લક્ષ્મીવિલાસ રસ સિદ્ધ થાય છે. આ સર્વ રસનો રાગ છે. આ ત્રિદોષથી થએલો ક્ષય, પાંડુ, કમળો, સર્વ વાયુ, સોજો, સજેખમ, નટ્ટીય, રજા, કોઢ, અગ્નિમંદ, સન્નિપાત, શ્વાસ, અને કાશ એનો નાશ કરે છે અને તદ્વૃણક્રમી વધારનારો શ્રીમંત લોકને આ વિલાસજ છે એમ સિદ્ધ થશે.

૧૭. લોકેશ્વર પોટલી—પારભસ્મ ચાર ભાગ, સુવર્ણભસ્મ ૧ ભાગ, ગંધક ૮ ભાગ લેઈ તેને ચિત્રકના કાઢામાં ખંચ કરવો અને તેને કોડીયોમાં ભરી, આકડાના દુધમાં ટંકણુપાર વાટી તેથી કોડીનાં મોં બધ કરવાં, પછી હાંસલાને અંદર ચુનો ચોપડી તેમાં કોડી મુટ્ટી હાંસલા ઉપર બીજા નાનું વાસણ ઉધું ઢાંકવું અને સંધિમાં કપડામાંની લેપ કરવો. પછી તેને મુઠો હાથ ખોદી તેમાં માટણ મુટ્ટી ઉપર ત્રીજા પહોરે ઇચ્છાનો અગ્નિ કરી તેની ભસ્મ કરવી. ટાઢું થયા પછી ખીચી રાખવું. આને લોકેશ્વર રસ કહે છે. આ મધ ને પીપર સાથે ચાર શુંળ લેવાથી સર્વ મુખ આપે છે. અંગનું બારીકપણું, અગ્નિમાંંધ, કાસ, પિત્ત, એ રોગ ઉપર ધી અને મરી સાથે ત્રણ દિવસ લેવો અને મીઠું વર્જવું. ધી અને દહીં સારી પેટે ખાવું અને એકવીસ દિવસ ચતાં સુધી ધી અને મરી ચાટવાં, અને મૃગાંક પ્રમાણે પથ્ય પાળવું. પગ ઉતાણા (ઉંચા) કરી સુવું, જે કાઢ વિષ પ્રાસનથી, શુષ્ક ક્ષયરોગથી, વ્યાધ કટ્ટથી, પાંડુરોગથી, કુત્સિત વેદના ઉપચારથી, શોષયુક્ત દુર્ભગ નાના પ્રકારના જ્વરથી, જમથી, ઉન્માદથી, ગાંડપણથી અને એવાજ રોગોથી પીડાતો હોય તો આ લોકેશ્વર પોટલીથી નીરાગી થાય છે.

ચૂર્ણ નાંખીને એક દિવસ ખલ કરવો. એની ગોળા ટાંક રાા પ્રમાણેની એક લવીંગ, સુંઠ અને એરંડમૂળના ઉકાળા સાથે એક માસ સુધી લેવામાં આવે અને બ્રહ્મચર્યથી રહે તો વાયુ માત્ર નબળા અને સાધારણ વાયુ તો સાત દિવસ સેવન કરવાથી મટે.

૧૧. વાતારિ રસ—પારદભસ્મ એક ભાગ, ગંધક એ ભાગ, વછનાગ ત્રણ ભાગ, પીપર ચાર ભાગ, રેણુકખીજ ત્રણ ભાગ; એ પદાર્થ એકત્ર ખલી રાખવા. વાયુ ઉપર એક ગુંજ દવા આપવી.

૧૨. વાતારિ રસ—પારો, ગંધક, ત્રિકળા, ચિત્રક, શુગળ, એ ક્રમશઃક્રિથી લેઈ એરંડાના પાનના રસમાં ખલી તેની ગોળા કરવી. તે ગોળા એક તોલા એરંડીયા સાથે આપવાથી આમવાત રોગ મટે. ઉપર ગરમ પાણી પીવું અને મગ અને દુધ વર્જવું.

૧૩. વાતેન્ધર રસ—ગંધક ટાંક ૫, તામ્રભસ્મ ટાંક ૫, પારો ટાંક રાા, લોહસાર ટાંક રાા, એ સર્વને એકઠાં કરી એરંડાનાં પાંદડાં ઉપર તેની પર્ણી કરવી. પછી તેને વાટી પીપર, પીપળીમૂળ, ચવક, ચિત્રક, સુંઠ, એના ઉકાળાના સોળ પુટ આપવા. બેડાંના ઉકાળાના ૨૦ પુટ આપવા. ગળાના રસના ૧૦ પુટ આપી સધળા ઝોસડની બરાબર કુલાવેલો ટંકણુખાર, ટંકણુખારથી અડધું ખીંડ લવણ, ખીંડલવણ બરાબર કાલાં મરી અને ડાંસરા, સુંઠ, પીપર, ત્રિકળા લવીંગ આ સર્વે સરખા વજન લેવાં. પછી સર્વને ખારીક વાટી એકત્ર કરી એ દવામાંથી એક માસો દવા યોગ્ય અનુપાનથી આપવામાં આવે તો રોગ માત્ર દૂર કરી લુખને વધારે છે. અને આમવાતને દૂર કરી માણસને હજી પુરા કરે છે. એની માત્રા રતી ચારની છે. ગળા સુધી ભોજન કર્યું હોય તેને પણ તત્કાળ પચાવી દે છે.

૧૪. વંજેન્ધર—કલાઈ ચોખી શેર ૦૧ લેઈ માળવી. ગળતી વખત પારો નવટાંક નાંખવો. પછી એની યાળામાં પાતળાં પોપડી જમાવીને તેના નાના નાના કડકા કરી જુદા રાખવા. પછી પાંચ પાંચ શેરનાં ગોટાં છાણાં બે થાપી, એક શેર કેસડાનું ચૂર્ણ એક છાણા ઉપર પાથરવું, અને સુકિતથી તેમાં મેંદીનું ચૂર્ણ શેર એક મેળવી પેલા પારો અને કલાઈના પતરાનાં કડકાને પેલા ચૂર્ણમાં દાખી દેવા, ને પેલું ખીંડું છાંણ ઉંધુ પાડવું, અને સગાવારી દેવું. તે જગોએ પચન ન આવવો જોઈએ. ઈંડુ ચએ તેનાં કુલ સફેદ ચાચ અને તોલમાં પુરાં ઉતરે ત્યારે કાઢી લે. આ વંજેન્ધર રસની ક્રિયા છે. એના ગુણોના પાર નથી. એ જુદા જુદા અનુપાનથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૧૫. વંજેન્ધર—શુદ્ધ પારાગંધકની કન્ઝલી કરવી અને એ બન્નેથી અડધી શુદ્ધ હડતાલ નાંખવી, તે સર્વની બરાબર કલાઈ ભસ્મ નાંખવી. પછી એને આકડાના દુધમાં દિન ૭ ખત્ર કરી તેને સુકવી કાચતી આતસથીશીને કપડમાટી કરી તેમાં ભરી દેવું. પછી તે શીશીને વાલુકાયત્રમાં સુકી પડેાર બાર સુધી પકવવું. પછી શીતળ કરીને કાઢી રતી અરધાના પ્રમાણથી પાનમાં ખાવું તેથી સર્વ વાયુના રોગ, ઉન્માદ, ફીણુતા, મંદાગ્નિ, કોઠ, વૃણ, વિપમજ્જર એ સધળા રોગ નબળા.

૧૬. વંજેન્ધર—કલકને ગાળા ગાળા તેલમાં, હારામાં, ગામના મૂત્રમાં, કાંજમાં, ને ત્રિકળાના પાણીમાં સાત સાતવાર યુગ્મવતી; અને આકડાના દુધમાં સાતવાર ગોળા કાઢ્યા પછી કડકામાં સુકી ચુલા ઉપર ચઢવી કલાઈથી ચોથો ભાગ પીપળાનાં છોડાં અને ચોથો ભાગ આગલીનાં છોડાંને ખારીક વાટી કલાઈ ઉપર નાખતા નબ અને કડકાના તળાયાથી બે પડેાર સુધી રગડતા નબ ત્યારે એ કલકની ભસ્મ ચાચ. પછી કલક બરાબર હડતાલ લેઈ ખટારાથી ખત્ર કરી ગજપુટ કુકી દે. એવી રીતે દસ પુટ આપે ત્યારે વંજેન્ધર સિદ્ધ થાય. ગુણ ધણો કરે. માત્રા એક રતીથી દોઢ રતી આપવી ને અનુપાનથી સર્વ રોગ દૂર કરે.

૧૭. વંગેશ્વર—સોળમા નંબરની રીત પ્રમાણે વંગભસ્મ તૈયાર કરી તેમાંથી ચાર રૂપિયાભાર, સંખભસ્મ એક રૂપિયાભાર, પારાની ભસ્મ એક રૂપિયાભાર, અને હરતાલ બે રૂપિયાભાર; તે સર્વને કાંચમાં ઘુટી માટીના સંપુટમાં સુકી ગળપુટ આપે તો, શુદ્ધ અને ખરો વંગેશ્વર થાય. એ વંગેશ્વર યોગ્ય અનુપાનની સાથે આપવાથી સર્વ રોગ ન્યય.

૧૮. વંગેશ્વર—કલ્પની અને પારાની ભસ્મને એકત્ર ખલી તેને કુંવારના રસમાં ખલ કરવો અને કાચના વાસણમાં પકવવું. એટલે ચંદ્ર સરખા શુભ વર્ણનો વંગેશ્વર તૈયાર થાય છે અને પાંદું રોગ, પ્રમેહ, દુર્બળતા અને કાવીક્ષ્ણો યોગ્ય અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી નાશ કરે છે.

૧૯. વંગેશ્વર રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, વંગભસ્મ બે ભાગ, તે સર્વને એકત્ર કરી ખલ કરવો અને પ્રમેહવાળાએ એક વાલ ખરોખર મધ ને સાકર સાથે ખાવો. પથ્ય ખારી ચીન્ને વર્જવી. આ રસને વંગેશ્વર કહે છે. તે સર્વ પ્રમેહનો નાશ કરે છે.

૨૦. વંગેશ્વર—પારો એક ભાગ, ગંધક ત્રણ ભાગ, વંગ ત્રણ ભાગ, એ સર્વને કુંવારના રસમાં ખલ કરી માટીના વાસણમાં ઢિંવા કાચકુંપીમાં ભરી મેં બંધ કરી વાલકા યંત્રમાં એક દિવસ સારો અગ્નિ આપી પકવવું, ઠાદું થયા પછી કાઢી ઘુટી રાખવું. પછી દેવ દ્વાદશાણની પૂજા કરી મધ ને પીપર સાથે સર્વ પ્રમેહ ઉપર લેવું. પથ્ય દુધ ભાત. તે ખાદું મીઠું વિગેરે વર્જવું. એનું નામ વંગેશ્વર રસ કહે છે, અને તે સર્વ પ્રમેહનો નાશ કરે છે.

૨૧. વડવાનળ રસ—પારો, તાંબેશર સાર, ખીજખેલ; એને સમભાગે લઈ ખારીક ખલ કરવો, અને તેને હાડિયાકરસણના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો. તે રતી બે પ્રમાણે પ્રતિદિન મધ સાથે ચાટી તો મેદનો દોષ ન્યય.

૨૨. વિશ્વતાપહરણ—પારો, તામ્રભસ્મ, નસોતર, ગંધક, કકુ, નેપાળો, પીપર, વજનાગ, ઝેરકોચકાં, અને હરડે—એ સમભાગ લઈ તેને એક દિવસ ધંતુરાના રસમાં ખલ કરવો અને તેની બે વાલની ગોળા આડુના રસ સાથે આપવી, એટલે નૂતન જ્વરનો નાશ કરે છે. તેને પથ્ય મગનું યુષ્ય અને હલકું અન્ન આપવું.

૨૩. વિશ્વતાપહરણ—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, તેડ, કકુ, નેપાળો, પીપરીમૂળ, ઝેરકોચકાં, હરડે, એ સર્વ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. તેને ધંતુરાના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવું. તેની બે વાલ વજનની ગોળા કરવી. તે ગોળા આડુના રસ સાથે ખાવાથી નવિન જ્વરનો નાશ કરે છે. તેને વિશ્વતાપહરણ રસ કહે છે. પથ્ય મગનો કાક અને ભાત આપવો.

૨૪. વારાહિ યોગ—પીળા કોડીનો ચુનો કરવો, તેમાં ચુંદ, મરી, પીપર, ટંકણખાર, વજનાગ, ગંધક ને પારો સમભાગ લેઈને લીંચુના રસમાં ખલ કરવો. તેમાંથી એક માસાપુર રસ મરી અને ધી સાથે આપવો. પથ્ય—છાશ ભાતનું આપવું અને પછવાડેથી સાકર ધી આપવું. તેથી સંત્રહણી મટે છે; અને જ્વર પ્રકરણમાં કલા પ્રમાણે વ્યાધિ ગળકેસરી પણ આપવો.

૨૫. વડવાનળ ચૂર્ણ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, સીસાની ભસ્મ, એક ભાગ, વંગભસ્મ એક ભાગ, મરી સોળ ભાગ; એનું ખારીક ચૂર્ણ કરવું. તેને વડવાનળ ચૂર્ણ કહે છે.

૨૬. વૈકાંતાખ્ય રસ—પારભસ્મ, અષ્ઠકભસ્મ, વૈકાંતભસ્મ, કાન્તભસ્મ, તામ્રભસ્મ, એ સર્વ સમભાગ; તે સર્વના સમાન ગંધક અને બીજામાંનાં બી, તે સર્વને એક દિવસ ખલ કરી લીલામાના તેલમાં બે ચુંબની ગોળા કરવી. તે યોગ્ય અનુપાનથી આપવી. અને સુસળી આઠ ભાગ, ચિત્રક, આઠ ભાગ, કોષ્ઠ સોળ ભાગ, અને પીપરીમૂળ બે ભાગ, વાવડાંગ ચાર ભાગ; મરી,

કોયળીર; સુંક અને બ્રહ્મહંડી એ દરેક એક એક ભાગ. એનું ચૂર્ણ કરી તેનાથી ખમણો ગોળ મેળવી, તેની તોલા એકની ગોળી કરી પેલી માત્રા પછી ખાવા આપવી તેથી મૂળ વ્યાધિની શાંતિ થાય છે. આ વૈકાંત રસ સાધ્યાસાધ્ય હરસ નાશ કરવાને પ્રશસ્ત છે.

૨૭. વનિહનામક રસ—બવંત્રી તોલો ૧૫, બવદ્ધન તોલો ૧૫, મરી તોલા ૪, ગંધક તોલો ૧૫, પારો તોલો ૧૫, વંગ તોલો ૧૫, વજનાગ તોલો ૧૫, એ સર્વને ખારીક કરી, તેનો આંબલીના રસમાં ખલ કરવો અને તેની ગોળી અડદના દાંણા જેવડી કરવી. તે યોગ્ય અનુપાનથી સવાર સાંજે એક એક ગોળી આપવાથી નરકરાશિ પ્રતીક્ષ થઇ દુર્ધર શળ, વાયુ એ રોગનો નાશ કરે છે.

૨૮. વસંત કુમ્ભાકર—પારો, પ્રવાહ, મોતી, અબ્રખ એ દરેક ચાર ચાર તોલા, રૂપાની ભસ્મ અને સોનાની ભસ્મ બે બે તોલા, સીસા ને કથીરની ભસ્મ ત્રણ ત્રણ તોલા, એ સર્વ એકત્ર કરી ઐડુસાનો રસ, હળદરનો કાઢો, સેરડીરસ, કમળ અને મોગરાના કુલનો રસ, કેળનો કંદનો રસ, કૃત્નાગર, વા ચંદનનો કાઢો, આ પ્રત્યેકની તેને સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. આ વસંતકુમ્ભાકર રોગોક્ત અનુપાનથી લેવાથી સંપૂર્ણ વ્યાધિનો નાશ કરે છે. મધ અને મરી સાથે ક્ષય ઉપર આપવો. પ્રમેહ ઉપર હળદરનું ચૂર્ણ અને મધ સાકર સાથે. રક્તપિત્ત ઉપર ચંદનનો કાઢો અને સાકર સાથે કિંવા સાકર મધ અને ઐડુસાના રસ સાથે તમાલપત્ર અને કાલાવધી સાથે આપવાથી હઠપુષ્ટ કરી વીર્ય વધારે છે. સંખાવલીના રસ સાથે વાંતિ ઉપર આપવો. સતાવરીનો રસ, સાકર, અને મધ સાથે આશ્લપિત ઉપર અને સર્વ રોગ ઉપર યોગ્ય અનુપાનથી આપવો.

૨૯. વસંત કુમ્ભાકર—મુવર્ણભસ્મ બે ભાગ, રૂપાની ભસ્મ બે ભાગ, વંગભસ્મ ત્રણ ભાગ, સીસાની ભસ્મ ત્રણ ભાગ, લોહકાન્તભસ્મ ત્રણ ભાગ, પારાની ભસ્મ ચાર ભાગ, પ્રવાહ-ભસ્મ ચાર ભાગ, મોતીની ભસ્મ ચાર ભાગ આ પ્રમાણે સર્વ લઇ તેને ગાયનું દુધ, સેરડીનો રસ, ઐડુસાનો રસ, ચંદનવાળો, કાળો વાળો, હળદર, કેળનો કંદ, કમળનો રસ, બાધની કળીઓનો રસ, તે સર્વના રસની અને ખીખના કાઢાની પૃથક પૃથક સાત સાત ભાવનાઓ આપવાથી વસંત કુમ્ભાકર તૈયાર થાય છે. આ રસ બે વાલ ગધ, ઘી, સાકર સાથે સેવન કરવાથી ક્ષય, કાશ, વૃષા, ઉન્માદ, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, પાંડુ, શળ, મુત્રાધાત, અસ્મરી એનો નાશ કરે છે. અને સાકર ચંદન સાથે સેવન કરવાથી આશ્લપિતારિગને જીતે છે. આ યોગવાહી, કાંતિ, બળનો વધારનારો છે. એનું સેવન કરતાં યથેષ્ટ બોજન કરવું પથ્ય નથી.

૩૦. વાતવિધ્વંસ—પારો, ગંધક, સીમું, કલઈ, તાંબુ, લોહ, અબ્રક એની ભસ્મો લેવી. પીપર, ટંકણુખાર, ત્રિકટુ અને સુંક એ પ્રત્યેક એક એક ભાગ લેઇ એક પહોર ઘુટી તેમાં વજનાગ સાઢાચાર ભાર ઘુટી નાંખી સારી પેડે ખલ કરવો, અને ત્રિકટુ, ત્રિશળા, ચિત્રક, જળમાંગેરો, અને કોટકોર્ણજન, આ પ્રત્યેકની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી. પછી નગોડનો રસ, આકડાનું દુધ, મોટી આમલી, આદુ તથા લીંબુનો રસ એ પ્રત્યેકની જુદીજુદી ભાવના આપવી. તેમાં નગોડ ને આ-કડાની ત્રણ ત્રણ અને બાકીનાની એક એક ભાવના આપવી એટલે આ વાતવિધ્વંસ રસ તૈયાર થાય છે. એ બે ગુંજ વાયુ, શળ, કરોગ, સંઘહણી, સન્નિપાત, મૌઢ્ય, પ્રસુતિવાત, એટલા રોગો ઉપર યોગ્યો.

૩૧. વાતરાક્ષસ—પારદભસ્મ, ગંધક, દાન્તભસ્મ, અબ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ, એ સર્વ સમભાગે લઇ તેને એકત્ર ખલી, પુનરનવા, ગળો, ચિત્રક, તુલસી, ત્રિકટુ એના સ્વરસથી જુદી-

જુદી ત્રણ ત્રણ દિવસ ખવડ કરી ભાવના આપવી. પછી લઘુપુટ આપી ટાઢું થએથી કાઢવું, અને વાતરાક્ષસ કહે છે. આ વાતરોગ ઉપર આપવો. અને બીજા રોગો ઉપર યોગ્ય અનુપાન આપવાથી ઉરસ્તંભ, વાતરકત, ગાત્રભંગ, આમવાત, ધતુરવાત, વેદનાવાત, પક્ષધાત, કંપવાત, સર્વસંધિગત-વાત, સુખવાત, વાતશળ, ઉન્માદ, એનો નાશ કરે છે. અને જે તે અનુપાનથી આધ્યાથી એસી જાતના વાયુનો નાશ કરે છે.

૩૨. વાતવિધ્વંસ—પારો, ગંધક ૧ ભાગ, વજનાગ ૨ ભાગ, તામ્ર ૧ ભાગ, લોહ ૧ ભાગ, મસ્તિક ૧ ભાગ, જ્યપાળ ૧ ભાગ, હરતાલ ૧ ભાગ, સુંક ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, અને પીપરીમૂળ ૧ ભાગ, એ સર્વ એકત્ર કરી તેને નગોડ, ચૂર્ણ, આકડો, કુવાડીયો, જળ-ભાંગરો અને ધતુરો એ પ્રત્યેકના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. એથી વાતવિધ્વંસ તૈયાર થશે. એ દવા બે ગુંજ મરીના ચૂર્ણ સાથે આપવી એટલે શુષ્કવાત, છગ્ગાસ્તંભ, પાદુસ્તંભ, પાદસ્તંભ, અથો ભાગે થનારો વાયુ, અને સર્વાંગમાં સંચાર કરનારો વાયુ એવા સર્વ વાતરોગનો નાશ કરે છે.

૩૩. વ્યાધિ ગજકેશરી—પારો, ગંધક, હરતાલ, વજનાગ, સુંક, પીપર, હરડાં, બેડાં, આમલાં, અને ટંકણપાર; એ પ્રત્યેક અડધો અડધો તોલો અને નેપાલો એક તોલો લેઈ સર્વનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી તેને જળભાંગરો, કાવળી, નગોડના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. અને તેની મરી જેવડી ગોળાઓ કરવી, અને દોષ જોઈ આપવી. એવી રીતે કે આઠ પ્રકારના જ્વર ઉપર દુધ સાથે, એસી પ્રકારના વાયુ ઉપર નગોડ અને મોથના દાદા સાથે ચાલીસ પ્રકારના પિત્ત વ્યાધિ ઉપર ગોળ સાથે અને સર્વ વ્યાધિ ઉપર યોગ્ય અનુપાન આધ્યાથી તે વ્યાધિનો નાશ કરશે.

૩૪. વનિહકુમાર—ટંકણપારની લાહી, પારો, ગંધક, શંખભસ્મ, ને કોડીભસ્મ, એ સ-મભાગ, વજનાગ ૩ ભાગ, મરી ૭ ભાગ, એકત્ર કરી તેને જળભાંગરના રસમાં ખવડ કરવો. એને વનિહકુમાર કહે છે. આ સંપૂર્ણ વાતરોગ, શ્વાસ, અગ્નિમંદ, કદ, પ્લીહ, ઉધરસ, અને શળ ઉપર આપવો.

૩૫. વાતરકતાવર રસ—પારો, ગંધક, સમભાગ એ બન્નેના બરોબર અઘ્રકબસ્મ, એ ત્રણના બરોબર ગુગળ, સર્વના બરોબર ગજોનું સત્ત્વ એ એકત્ર કરી, નગોડ, ગોખર, ગજો, કાકિળ, એના દાદાની સાત ભાવનાઓ આપવી. પછી વાતરકત ઉપર ત્રણ વાલ આપવો અને ઉપર કોકો-લના મૂળનો કાદો આપવો.

૩૬. વૈશ્વાનર યોગ—તામ્ર, મરી, વજનાગ, પીપર, અને પીપરીમૂળનું સમભાગ ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેને બીજોરના ખાદા રસ, અને આદાના રસમાં એક એક દિવસ ખવડ કરી રાખવું, તેમાંથી બે ગુંજ આપી પાછળથી હોંગ કણ્ઠુનનાં બીજ, સુંક, લસણ એને એરડીયા તેલમાં વાડી તેની એક તોલો માત્રા ખાવી. આ વૈશ્વાનર યોગ ત્રિદોષ ને શળનો નાશ કરે છે.

૩૭. વિદ્યાધરાત્ર લોહ—વાવડીંગ, મોથ, હરડાં, બેડાં, આમલાં, ગજો, દાંતીબીજ, તેડ, ચિત્રકમળ, સુંક, મરી, પીપર, શોભલ એ દરેક એક તોલા પ્રમાણે અને ગોમૂત્રની ભાવનાથી સીદ કરેલો જુનો મંડુ સોળ તોલા, કોડીભસ્મ સોળ તોલા, કશ્યપકદ ભસ્મ ચાર તોલા, પારો એક તોલો એ સર્વ પદાર્થ શુદ્ધ એકત્ર ખસી તેને અગ્નીમાના પાલાની સાત ભાવના આપવી. સુમાયા પછી એક તોલા ગંધકનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવવું અને મધ ધી સાથે ઘુટી તૈયાર થયા પછી સિન્ધ વાસણમાં ભરી સુકવું. તેમાંથી અગ્નિ બળ જોઈ ૧-૨-૩ માસ સુધી ગાયના દુધ દિવા

ઠાઠા પાણી સાથે લેવાથી અગ્નિમંદ, પરીણામશળ, અનજશળ, ક્ષય, આશ્લપિત, સંપ્રહણી, શુભ્રજ્વર, રક્તપિત્ત, કુષ્ટ એઓનો નાશ કરે છે. અને ઘૃતિર અનુપાનથી આ દવા સેવન કર્યાથી અનેક રોગનો નાશ કરે છે.

૭૯. વગેધર મોઢોટો—વંગભસ્મ, લોહકાન્ત ભસ્મ, અબ્રકભસ્મ, પીળાં નસવંદીનાં કુદ, એ બધાંને એકત્ર કરી કુંવારના રસની સાત બાવના આપવી. એટલે આ વગેધર નામનો રસ, પ્રમેહ, વીસ પ્રકારના મુત્રક્રમ્મ, સોમરોગ, પાંડુરોગ, અસ્મરી એનો નાશ કરે છે. આ રસાયન શ્રેષ્ઠ નાગાર્જુને કહે છે.

૮૦. વંગભસ્મ—વંગભસ્મ અને સીલાજીત એકત્ર કરી ખાવાથી પ્રમેહ, ધાતુક્ષય, દુર્બળતા અને નષ્ટશુક્ર એનો નાશ કરે છે. અને અબ્રકભસ્મ, નયકળ, મુરજશળ, પદ્મકંદ, અને લવંગ સાથે ખાવાથી સંતતિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૮૦. વડવાગ્નિ રસ—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, રક્તાબોળ, અને હરતાલ એ સર્વ સમ-ભાગે લેવાં. અને આકડાના દુધ સાથે એક દિવસ ખલ કરી ગંધ સાથે બે મુજ ચાટવું. આ રસાયણ એટલે મેદનાશક છે. એની ઉપર ચાર તોલા મધ અને ચાર તોલા પાણી એકત્ર કરી પીવું.

૮૧. વૃદ્ધિનાશન રસ—પારો, ગંધક, એ સમભાગ અને બન્ને બરાબર મુવર્ણમાસિક એ એકત્ર કરી હરડેના કાદામાં ત્રણ દિવસ ખલ કરી એરંડીયા તેલમાં એક દિવસ ખલ કરવો. એટલે આ રસ સિદ્ધ થયે તે અંડવૃદ્ધિનાશક છે.

૮૨ વિજયેશ્વર રસ—શુદ્ધ હરતાલ, પારાની ભસ્મ એ સમભાગ અને બંનેનાથી ચાર-ગણી સેકેલી ભાંગ, અને સર્વ બરાબર ગોળ ઘાલી, એકત્ર કરી ચાર માસા ખાવાથી તે સ્વેત કુષ્ઠનો નાશ કરે છે. આને વિજયેશ્વર રસ કહે છે. એના ઉપર દાહકણદર, ખેર, લીંબડો, એનો કાદો પાવો.

૮૩. વજ્રપાણી રસ—શુદ્ધ પારો, અબ્રકભસ્મ એ સમભાગ; અને ખાવચીના તેલમાં એક પહેર ખલ કરી ગોળો કરી લોખંડના પાત્રમાં બમણો ગંધક અને તેલ નાખી પકવવું. તે તેલ ગંધક બળી ગયા પછી શેષ રહે તે બરાબર લોહભસ્મ લેઈ બન્ને કડવા લીંબડાના પંચાંગ અને મધ સાથે ખલી ગોળો કરી ચાર માસા પ્રમાણે ખાવો. તે કડીન કોદનો નાશ કરે છે, આને વજ્રપાણી મહારસ કહે છે.

શા. સ. પ.

૧. શીતજ્વરાગ્નિ રસ—હરતાલ, મોરપુષ્પ, તામ્રભસ્મ, પારો, ગંધક, મનસીન, એ દરેક એક એક તોલો, હરડાં, બેડાં, આમલાના કાદા સાથે ખલીને ગોળો બાંધી મરોડીના એક કોડી-યામાં મુઠી બીજું કોડીયું ઉધું દાંડી તેને કપડમાટી કરવી. અને છાણુ મરોડીનો થર ચઢાવવો. છાણુનો ગન્ધુટ અગ્નિ આપવો, કંદુ પરથી બહાર કાઢી તેને આકડાના દુધમાં ખલીને સાત સાત પુટ આપવા. તેથી રીતે ચોધારા સુવરના રસમાં એટલે દુધમાં, દાંતીમૂળના કાદામાં, નસોતરના કાદામાં, સાત સાત પુટો પૃથક પૃથક આપવા. તેની ગોળી ત્રણ ત્રણ વાલના વજન કરવી, ઠાઠીયા તાવવાગાને પચાસ દાણા મરી, અરધો તોલો ગોળ, તુલસીના બે પાન સાથે ઉપલી એક ગોળા મેળવી ભાવે કરીને ખાવી. એટલે ત્રીજો દિવસે તાવ દૂર થાય. તે ઉપર ક્ષત દુધ બાત ખાવો, તેથી ઠાઠીઓ નાવ, શીતપૂર્વક વિપ્રમજ્વર, દાહપૂર્વક જ્વર, તૃતીયકજ્વર, એકંતરો, ચો-થીયો તાવ, આખી રાતમાં બે વખત આને તે દાહિકજ્વર, હમેશ બરેશે રહેતો તાવ; અને ચમ-કારિક તાવ, એ સર્વ તાવ દૂર થાય છે.

૨. સ્વયમભિ રસ—શુદ્ધ કરેલા પારો એક ભાગ, ગંધક એ ભાગ; બન્નેને ખલીને કળલી કરવી. તેના વજનને ત્રીખા લોટાનું ચૂર્ણ મેળવીને કુંવારના રસમાં છ. કલાક સુધી ખલીને ગોળો કરવો. પછી તેને ત્રાંખાના વાસણમાં સુકીને તે ઉપર સુરતી એરડાનાં પાત્રાં ઢાંકીને ચાર કલાક સુધી તડકામાં રાખવું તેથી તે ગોળો ઘણો ગરમ થાય. તેને અનાજ ભરેલા કોઠારમાં ત્રણ દિવસ દબાવી રાખ્યાથી તેની ભસ્મ થાય છે. તેને ખળી વજ્રગાળ કરીને તેમાંથી થોડી પાણી ઉપર નાખેથી તરે છે. તેમાં સંશય રહેતો નથી. પછી તે ભસ્મને ખલમાં નાંખી નીચે લખેલી વનસ્પતિના પુટો આપવા. કુંવારના રસમાં ખલીને તડકે તથાવીને સુકવવી. ફરી ફરીને તેના રસના સાત સાત પુટો આપવા. તેમજ ભાંગરાના રસમાં, માલકાંકણીના રસમાં, કોરાટાના રસમાં, ગોરખમુંડીના, સાંટોડીના, સહેદેવીના, ગોળાના, નીલીના, નગોડના, ચિત્રકના સાત સાત પુટો એક પછી એક આપવા. તેથી રસાયણ સિદ્ધ થાય, તેને સ્વયમભિ રસ કહે છે. એ રસ પ્રખ્યાત છે. મહાન સિદ્ધ પુરુષોએ લખેલું છે. જેથી ગ્રંથ કર્તાએ તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે. કે ત્રિક-ળાનું ચૂર્ણ અને મધમાં ઉપરનું રસાયન અરધા તોલા સુધી ખાવાથી સરવે રોગ દૂર થાય. સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, ખેડાં, આમલાં, એલચી, જાયફળ, લવીંગ, એ સર્વ ઝોસડોનું સરખે વજનને ચૂર્ણ કરી તેમાં ઉપરનું રસાયન અરધા તોલા સુધી મધમાં મેળવીને આટવાથી ક્ષયરોગ અને ખાંસીનો કાશરોગ દૂર થાય. તેમજ રસાયણોત્તી, સુવર્ણદિ ધાતુની તથા લોહભસ્મની રીતે પ્રથમ ચૂર્ણ કરીને તેની ભસ્મ કરેથી પણ થાય છે.

૩. સ્વયમભિરસ—પારો એક ભાગ, ગંધક એ ભાગ લેધ તેની કળલી કરવી. અને કળલીના સમાન લોહચૂર્ણ મેળવી તેને કુંવારના રસમાં એ પહોર સુધી ખલ કરી ગોળો કરવો, તેને તાત્ર-સંપુટમાં ઘાલી તેના ઉપર એરડાનાં પાત્ર દબાવી ચાર ઘડી તેવોજ રહેવા દેવો એટલે ઉષ્ણ યશે. પછી ડાંગરના ઢગલામાં એ દિવસ ઘાલી સુકવો. ત્રીજો દિવસે કાઢી છુટીને વજ્રગાળ કરવો એટલે પાણી ઉપર તરે એવો લોહ યશે. તે લોહ સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, ખેડાં, આમલાં, એલચી, જાયફળ, લવીંગ, તે જજીસોના ચૂર્ણના સમાન મેળવી મધ સાથે આઠ માસા સુધી આપવું. આ સ્વયમભિ રસ ક્ષય, કાસનો નાશ કરે છે. અથવા ઇંદાવનનાં મૂળ, ભાંગ, પીપર, અને તલ એની સાથે ચાર માસા આપવો એટલે તે ક્ષયકાશને મટાડે છે.

૪. સૂર્યાવર્ત રસ—શુદ્ધ પારો એક ભાગ, ગંધક અરધો ભાગ, તે બેઉને કુંવારના રસમાં ત્રણ કલાક સુધી ખલીને ચટણી કરવી. તેના વજન પ્રમાણે ત્રાંખાનાં પતરાં ચાળણી જેવાં લેઈ તે ઉપર ઉપલી ચટણીનો લેપ કરવો. તે પત્રાંને મટોડીના હાંધામાં ભરી તેના મોં ઉપર ખીજું નાનું હાંધું ઉંધું ઢાંકવું, તેની સાંધને કપડું બાંધી છાણ મટોડીના લેપ કરવો. પછી તેને ચૂલા ઉપર સુકી એક દિવસ અગ્નિ આપવો. તેને સ્વાધીક યંત્ર કહે છે. તે ઠંડુ પડેથી પત્રાં કાઢી ખલીને ઝીણી તપખીર કરવી. તેને સૂર્યાવર્ત રસ કહે છે. તેમાંથી એક વાલના વજન સુધી રોગીએ ખાવાથી હાંધું, દમ, શ્વાસના રોગ દૂર થાય છે.

૫. સૂર્યાવર્ત રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક અરધો ભાગ, એની ખરાબર તામ્રભસ્મ લેધને ત્રણેને કુંવારના પાકામાં ખલ કરવો. પછી તેને ત્રાંખાની ડાખડીમાં ઘાલી વાલુકાયંત્રમાં દિન ૧૫ સુધી સિદ્ધ કરી રતી એ પ્રમાણે પાનમાં સુકા ખાય તો શ્વાસરોગ જાય.

૬. સૂર્યાવર્ત રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક અરધો ભાગ, એને એક પહોર છુટી તેના સમાન તામ્રભસ્મ મેળવી પછી ઘડીયંત્રમાં નાગરોધથી લીપી એક દિવસ પકવી કાઢી એક વાલ ગંધક, મરી અને ઘી સાથે ખાવો તેથી ૪૪ શ્વાસ મટે છે.

૭. સ્વચ્છંદ ભૈરવ રસ—શુદ્ધ પારો, લોહભસ્મ, સુવર્ણભક્ષિકભસ્મ, ગંધક, હરતાલ, હરડે, ઝેરણુ, નગોડ, સુંક, મરી, પીપર, ટંકણુખારકુલાવીને, શુદ્ધ કરેલો વછનાગ તે સર્વે ઝોસડો સરખા વળને લેવાં. તેને નગોડના રસમાં અને ગોરખમુંડીના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરીને એક એક વાલના વળને તેની ગોળાઓ કરવી. તેને સ્વચ્છંદ ભૈરવ રસ કહે છે. તેમાંથી ગોળા અને રાસના, ગળો, દેવદાર, સુંક, ઝેરંડમુળ, તે પાંચેનો ઉકાળો કરી તેમાં શુદ્ધ કરેલો શુગળ મેળવી ઉતું ઉતું પીવાથી વાયુનો રોગ દૂર થાય.

૮. સ્વચ્છંદ ભૈરવ રસ—હાંગોત્રોકમાંથી કાઢેલો પારો ટાંક પાંચ, શુદ્ધ ગંધક ટાંક ૫, વછનાગ ટાંક ૫, જલધ્રુજ ટાંક ૨, પીપર ટાંક ૧૦, પારાગંધકની કળી કરી પછીથી એ સઘળાં ઝોસડોને એમાં મેળવી આદાના રસમાં દિન એક મુઘી ખલ કર્યા પછી રતી ૧ પ્રભાણે આપે તો સનિપાતજ્વર, શીતજ્વર, વિશયિકા, વિપમજ્વર, હર્ણજ્વર, મંદાગ્નિ, મસ્તરોગ એ સઘળાને આ રસ દ્વંદ્વ કરે છે.

૯. હંસપોટલી રસ—કાડીની ભસ્મ, સુંક, મરી, પીપર, ટંકણુખારકુલાવીને, શુદ્ધ કરેલો વછનાગ, ગંધક, પારો, તે સર્વે ઝોસડોને જંબેરીના રસમાં ખલીને ત્રણ ત્રણ વાલને વળને ગોળાઓ કરવી તેને હંસપોટલી રસ કહે છે. તેમાંથી એક ગોળા મરી અને ધી મેળવી ચટાડવી. તે ઉપર પેરેજમાં છાશ ભાત ખવરાવ્યાથી સંપ્રહણી દૂર થાય છે.

૧૦. સર્વેશ્વર રસ—શુદ્ધ પારો સોળ તોલા, ગંધક ચાર તોલા, તે ખેડને ત્રણ કલાક ખલ કરવો. પછી તાંબાની ભસ્મ, અમ્બકની ભસ્મ, લોહભસ્મ અને હાંગોત્રોક તે દરેક ચાર ચાર તોલા; સોનાની ભસ્મ અઢી તોલા, હીરાની ભસ્મ ત્રણ વાલ, હરતાલનો સત્ત્વ આઠ તોલા, તે સર્વે ઝોસડો મેળવીને જંબેરીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. તેમજ ધંતુરાના, ઐકુસાના, ચોધારા-ધુવરના, ને આકાડાના કુધમાં, ઝેરકચોરાં અથવા બકામર્ચામડાના રસમાં, કનેરના મૂળના રસમાં એક પછી એક દિવસ ખલ કરવો. તેની ઉપર કાપડ વીંટળાવી દોડા કરી તેને વાલુકાયંત્રમાં રાખી સુલા ઉપર ચઢવી ત્રણ દિવસ મુઘી હલકો અગ્નિ આપવો. ઠંડુ પડેથી રસાયન બહાર કાઢી તેમાં શુદ્ધ વછનાગતું ચૂર્ણ ચાર તોલા, પીપરનું ચૂર્ણ આઠ તોલા મેળવતું તેને સર્વેશ્વર રસ કહે છે. તેમાંથી એક વાલ મુઘી મધમાં ચટાડી તે ઉપર તુરત ચીનીકબાલા અને દેવદારનું ચૂર્ણ એક તોલો, ઝેરંડીયા તેલમાં મેળવી ચટાડતું તેથી કરીને સમીકૃષ્ટ એટલે ખંદેર કે છોટથી સમજાય નહિ એવું, શરીર ગ્રન્થનો રોગ, દાદર કે મંડલકુષ્ટ દૂર થાય.

૧૧. સર્વેશ્વર રસ—પારો એકભાગ, ગંધક બે ભાગ, ટંકણુખાર ચાર ભાગ, નેપાળ આઠ ભાગ એ સર્વે એકત્ર કરી ત્રણ દિવસ મર્દન કરવું. આ સર્વેશ્વર નવજ્વરનો નાશ કરે છે. હરડે સાથે વાતજ્વરમાં આપવો. કફજ્વરમાં બે વાલ મધ સાકર સાથે આપવો. એક મુંજ હર્ણજ્વર ઉપર આપવો. અને મધ, પીપર, સાથે એક વાલ ખાત્ર રોગમાં આપવો. આ પાંચ વરસના બાળકને જ્વર ઉપર જ્વ નોટલો આપવો. આશુંજટહિથી વિપમજ્વર ઉપર આપવો. નેથી આતુશ્ચીક ઈત્યાદીનો નાશ કરે છે. અને એક વાલ અન્યો તથા વાતરોગ સાથે આપવાથી ક્રમને મટાડે છે. આ પ્રમાણે આ સર્વ રોગનો નાશ કરે છે. એવું ભૈરવનું વાક્ય છે.

૧૨. સર્વેશ્વર રસ—પારો, હાંગોત્રોક, લોહભસ્મ, એ દરેક એક તોલો, અને તામ્રભસ્મ ને ગંધક આઠ આઠ તોલા; એ સર્વેને એકત્ર કરી તેનો હાંચુના રસમાં ખલ કરવો. અને તેને ઝેરકચોરાં, આકાડો, ધંતુરો, ચોર અને કનેરના રસની સાત સાત બાવનાઓ આપવી અને પછી

તેના ગોળા કરી એ દિવસ વાલુકાયત્રમાં પુટ આપવો. ટાઢું યથે કાઢી તેમાં વહનાગ અટધી તોલો, પીપર એક તોલો, એનું ચૂર્ણ મેળવવું એટલે સર્વેશ્વર રસ તૈયાર થયો. એને એક ગુંજથી એ ગુંજ સુધી ધંતુરસ સાથે આપવો અને રક્તપ્રકોપ કરનાર, દાહક, ઉષ્ણ, અને પિત્તકારક પદાર્થ વર્જ્ય કરવાથી વાતરક્ત રોગ મટે છે.

૧૨. સુચર્ણ ક્ષીરી રસ—એક હાંલામાં હાથ ભરી તેમાં ચોક કે પીસાડ્યાનાં મૂળ વીસ તોલા ભરીને તેને ઉકાળવાં. હાથ બળેથી શરીરે દુધમાં ઉકાળવું. દુધ બળેથી મૂળને ધોઈ સૂકવીને વીસ તોલાનું ચૂર્ણ કરવું. તેમાં મરીનું ચૂર્ણ આઠ તોલા, પારાની ભસ્મ ચાર તોલા, મેળવેથી તેને સુચર્ણક્ષીરી રસ કહે છે. તેને પા તોલા સુધી અનુપાનમાં ખાધેથી દાદર કે સ્પીક્ટ દૂર થાય છે.

૧૪. સન્નિપાત ભૈરવ રસ—શુદ્ધ પારો ત્રણ તોલા, ગંધક ત્રણ તોલા, બનેને ખલીને કબલી કરવી. રૂપાની ભસ્મ, અબ્જભસ્મ, તામ્રભસ્મ, વંગભસ્મ, સીસાની ભસ્મ, લોહભસ્મ, એ સર્વ ભસ્મો એક એક તોલો લઈ તેને એકત્ર કરી સરગુવાના રસમાં, ભાટજાંણુડીના રસમાં, સુંદના કાઢામાં, બીલીના ફળના રસમાં, તાંબુલગ્નના રસમાં, એક પછી એકમાં ત્રણ ત્રણ કલાક સુધી ખવ કરી સૂકવવું. પછી તેના ગોળા બાંધી તે ઉપર કપડ વોટી દોડા કરવો. તેને ચીની ખાણમાં મુકી ઉપર બીજે ખાસો ઉઘોટા ઢાંચી, તેને બાંધી કપડમાટી કરી, એક હાંલામાં આઠધું મીઠું ભરી, તે હાંલાના મોંઢા ઉપર મટોડીનું કોડીયું લગવું ઢાંચી તેની આગુઆગુની સાંધને હાથ મટોડીથી લીપી તેને છ કલાક સુધી મંદાગ્નિ આપવો. તે ઠંડુ પડેથી ગોળા બહાર કાઢી ખલી તેમાં પ્રવાલનું ચૂર્ણ એક તોલો, શેધેલો વહનાગ પા તોલો, કાળા સર્પની લાળ કે ગરલમાં એક દિવસ ખવ કરી, તેને કાચપત્રની બાટલીમાં ભરી, તેના મ્હેને કપડછાણ કરી, માટીનો ડાટો બેસારી, અગાઉ લખેલી રીતે વાલુકાયત્રમાં રાખી, છ કલાક સુધી મંદ અગ્નિ આપવો. ઠંડુ પડેથી તે ઉપર તગરનો, મુસળીનો, જાટામાંથીનો, ચોકનો, પર, એટલે લોઢાના રંગ જેવું ઝાડ વહેતા પાણીની તથ્યક થાય છે તેના દોટીયાં, લાલ ને લાંબાં પાત્રાં હોય છે તેના, પીપરનો, તમાલપત્રનો, એલચીનો, ચિત્રકનો, રાની તુલસીનો, વરીઆળીનો, દેવડાંગરીનો, ધંતુરાનો, અમીચીનો, ગોરખચુંડીનો, મહુડાનો, જાંબોનો, મેનફળનો, ઉપરના ઓગણીસ ઓસડને એક પછી એકના અંગરસમાં એક એક દિવસ ખલીને સૂકવવું તેવી રીતે ઓગણીસ જુદા જુદા પુટો આપવા. જે ઓસડનો અંગરસ ન થાય તેના ઉકાળો કરી ખવવું. પછી તેને છુટી ગોળી એક એક વાલની કરવી, તેને સન્નિપાત ભૈરવ રસ કહે છે. તેમાંથી એક ગોળી બીજેરાના મૂળ, કે પાત્રાંના રસ અને આદાના રસમાં સોળ મરીનું ચૂર્ણ મેળવી આટવાથી ભયંકર સન્નિપાત દૂર થાય.

૧૫. સન્નિપાત ભૈરવ રસ—પારો, ગંધક, અને મંદુરભસ્મ, એ દરેક સમલાગ અને તે ત્રણે બરાબર વહનાગ, આડ, જળમાંગરો, બીજેડું, ભાંગ અને નંગોડ, એના રસની તેને ભાવનાઓ આપવી. અને એક માસાના પ્રમાણથી ગોળી કરવી. એમાંની એક ગોળી આપવાથી સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, પવન ખાવો, ટાઢું પાણી પીવું, અને પથ્થમાં દુધ, ભાત, અને સાકર આપવી.

૧૬. રીતલ્લ રસ—પારો, ગંધક, હડનાલ, આપરીયું, ટંકણુઆર અને મોરચુએ એ સર્વને કારેલીના રસમાં ખવ કરી, તેને તાંબાની ડાચડીમાં ભરવું, પછી માટલીમાં વેળુ ત્રણ આંગળ ભરીને તેના ઉપર ડામડી મુકવી, અને ઉપર રેત નાંખવી. તે ઉપર ડગિર થોડી નાંખવી, જ્યારે ડગિરની ધાણી ફુટવા માંડે ત્યારે રસ થયો સમજવો. તેને ઠંડુ પડે છુટી રાખવું. તેને અઢધુર પાનમાં આપવાથી, ત્રીજીઓ, ચોથીઓ, સર્વેશ્વર જલ્ય અને ત્રણ દિવસ ખાવાથી ટાંઢીયા તાવ જાય.

૧૭. શીતભંજ રસ—હાંગલોકમાંના કાઢેલો પારો ટાં. ૫, શુદ્ધ ગંધક ટાંક ૫, શુદ્ધ વજનાગ ટાં. ૨, સુંક ટાંક ૫, મરી ટાંક ૫, પીપર ટાંક ૫, શુદ્ધ ટંકણુખાર ટાંક ૫, સર્વેને ખારીક વાટી ચિત્રકના રસના ૩ પુટ આપવા. પછી આદાના રસના સાત પુટ આપીને પાનના ત્રણ પુટ આપવા અને રતી પ્રમાણની ગોળીઓ કરવી. એથી કફજ્વર, શીતાંગ, તથા સર્વ વાયુના રોગ દૂર થાય છે.

૧૮. શીતભંજ રસ—પારો, કલખાપરી, હડતાલ, મોરયુયુ, ટંકણુખાર, ગંધક એ સમ-ભાગ લેઈ કારેલીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. અને ઉપર નં. ૧૬ માંના શીતભંજ રસ ખતાવ્યો છે તેજ પ્રમાણે આ તૈયાર કરી આપવા. આ ને તે એકજ નાતનો છે.

૧૯. શ્વાસકુઠાર રસ—પારો, ગંધક, વજનાગ, ટંકણુખાર એ સમભાગ અને ત્રણે પૈકી પારાના વજન બરાબર મનસીક લેવો. અને પારાના વજનથી આઠગણાં મરી લેવાં. અને સુંક, મરી, પીપર ૭ તોલા. ખજમાં ખારીક વાટી રાખવું. આ શ્વાસકુઠાર સર્વ જ્વર અને શ્વાસનો નાશ કરે છે.

૨૦. શ્વાસકુઠાર—પારો, ગંધક, વજનાગ, ટંકણુખાર સેકેલો મનસીક, સુંક, મરી, અને પીપર સર્વ સમભાગ લેવા, પારા ગંધકની કન્ઝી કરી બાકીની યીજને વસ્ત્રગાળ ખાંડી ચાળીને નાંખવી. પછી આદાના રસનો એક પટ દેઈ દરરોજ એક રતીભર ખાય તો શ્વાસ જાય.

૨૧. સુવર્ણ માલતી વસંત—(વડી વસંત માલતી) મરી, સુંક, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, તન્ન, ઘોળાં મરી, સીંધાલુણ, અકલગરો, લીંડીપીપર, પાનની જડ, જયફળ, ગંઠાડા, કસ્તુરી, સંચળ, એ સર્વે એક એક તોલાના વજને લેવાં. વજનાગ એ તોલા, કેસર અર્ધો તોલો. પછી તે વસ્તુને સવાસો પાનના રસમાં છુટની પછી એક શેર આદુના રસમાં અને એક શેર લીંબુના રસમાં છુટની. એ રીતે પંદર દિવસ એ ઔષધોનો ખલ કરવો. રૂપાના તથા સોનાના વડે મળીને આઠ વાલ તેમાં ખાવાથી દેહના બધા રોગો નવા કે રીત, સોદા એટલે સોજો, શ્વાસ, ઉધરસ, ચળ, અશ્ચિ, દાહ, વાંતિ, હીકવા એટલે હેડકી નાથ પામે છે, લુહિ અને કાન્તિ વધે છે, અને મોંઢામાંથી મુગધ આવે છે, વીર્ય વધે છે, અને વધારે વખત વીર્ય રોકાય છે. આરસનું નામ વડી વસંત માલતી છે.

૨૨. સુવર્ણ માલતી વસંત—સોનું એક ભાગ, મોતી એ ભાગ, હાંગલોક ત્રણ ભાગ, મરી ચાર ભાગ, કલખાપરી આઠ ભાગ; એ ચૂર્ણ એકત્ર કરી માખણમાં ખલ કરવાં અને લીંબુના રસમાં જ્યાં સુધી માખણ અદ્રવ્ય થાય ત્યાં સુધી ખલ કરવાં. આ બે ગુંજ મધ અને પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી સર્વ રોગ ઉપર ચાલે છે. આનું નામ સુવર્ણ માલતી વસંત છે.

૨૩. લઘુ માલતી વસંત—કલખાપરી એ ભાગ, અને મરી એક ભાગ લેઈ તેને માંખણમાં ખલ કરવો. પછી લીંબુના રસની ભાવના માંખણ અદ્રવ્ય થતાં સુધી આપવી. અને મધ, પીપર સાથે બે વાર જ્વર ઉપર આપવી. એને માલતી વસંત કહે છે. આ જીર્ણજ્વર, ધાતુગતજ્વર, અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તથી યએલા વિકાર, મહાપિત્તવિકાર, પ્રદર, અર્થ સંબંધી રક્ત, ત્રિપ્પમજ્વર, તેજ રોગ, એના ઉપર આપવો. આ હાથી ને સિંહ સરખો રોગનાશક છે. અને જ્યંતીપુષ્પ સાથે ગર્ભિણીને આપવો. એથી સંપૂર્ણ જ્વર નાથ કરીને કિતમ મર્મનું પાલન કરે છે. પથ્થ-દુધ માતનું આપવું.

૨૪. લઘુ માલતી વસંત—કલખાપરી માખણના ત્રણમાં એકવીચ દિવસ પચાણી રાખી તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેના નીમે ભાગે છાલ વગરનાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવવું. તેને એકત્ર કરી માંખણમાં ખલ કરવો અને સો લીંબુના રસમાં તેને ખલ કરવો. એટલે તૈયાર થશે. આ રસ કેસર, પીપર અને મધ સાથે સાકર મેળવી ખાવો. તેથી ધાતુ ગતજ્વર, પિત્ત, લમ, રક્તપિત્ત, રક્તાતિસાર, અહણી, હરસવિકારનું રક્ત એનો નાથ કૈ. છે. તેના ઉપર અદ્યુરે કિંવા દુધ પથ્યમાં આપવું. અદ્યુરે એટલે સવારે મેળવેલું દુધ સાંજે ખાનું.

૨૫. અપૂર્વ માલતી વસંત—તોરમલીનીભસ્મ, અગ્રકભસ્મ, સુવર્ણ, રુપું, તામ્ર, માક્ષિક, વંગ, પ્રવાળ, પારો, લોહ, એની ભસ્મો, ટંકણપાર, શંખભસ્મ, એ સમ ભાગે લઈ, સતાવરી અને હળદર એની ભાવના સાત સાત વખત આપવી અને ચાંદણમાં મુકવી. તે મધ પીપર સાથે એકવાદ આપવી. આ શુભ્રજ્વર, ધાતુગત જ્વર, એના ઉપર આપવી, અને ગળેના સત્ત્વ સાથે સર્વ પ્રમેહ ઉપર આપવી. આ બીજોરાના પાલાના રસ સાથે અદમરીનો નાશ કરે છે. આને અપૂર્વમાલતીવસંત કહે છે.

૨૬. લઘુ માલતી વસંત—ઘોડાના મૂતમાં કનખાપરીનું ચૂર્ણ એકવીસ દિવસ પન્નાળી રાખવું અને તકકે મુઠી મુકાવવું, તેનું આઠ તોલા ચૂર્ણ અને મરી ચાર તોલા, હીંગળોક આઠ તોલા, આ સર્વનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી, તેમાં બે તોલા ગાયનું માંખણ નાંખી ખસ કરવો, પછી તેનો લીંચુના રસમાં ખસ કરવો. આની માત્રા ચાર ગુંજ મધ અને પીપર સાથે આપવી. આ વ્યાધિ-ગજકેસરીરસ, સંઘ્રહણી, અતિસાર, જ્વર, ક્ષય, હરસ, તાવ, શ્વેત, અશિર્મંદ, વાતવિકાર, અને પ્રદરનો નાશ કરે છે. તેમજ હરસ સંજ્ઞા રક્ત, વિષમજ્વર, નેત્રરોગ એના ઉપર પણ આપવી.

૨૭. સુવર્ણ ભુપતિ રસ—પારો, ગંધક, અગ્રક, કાંતલોહ, સુવર્ણ, રુપું, એ સર્વે સમ ભાગે લેવી. તામ્રભસ્મ બે ભાગ લેવી, વજનાગ એક ભાગ, એ પ્રમાણે લઈને રક્તલજ્વાવંતીના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી તેનો ગોળો કરવો. પછી કચકુંપીમાં ભરી, કપડામાંથી કઢી શુષ્ક કરી, વાલુકા યંત્રમાં મંદાશિથી પચન કરવું અને ઠંડું થએ કાઢી ઘુટી રાખવું, આને પીપર અને આદાના રસ સાથે ચાર ગુંજ આપવું. તેથી ત્રિદોષ, ક્ષય, તેર જ્વરનો સન્નિવાત, આમવાત, ધતુરવાત, શંખવાત, આછપવાત, પંચુવાત, કફવાત, અશિર્મંદ, કડીવાત, સર્વશ્વેત, શુદ્ધમથળ, ઉદાવર્ત, સંઘ્રહણી, પ્રમેહ, ઉદર, સર્વાશ્મરી, મુતક્રમ્બ, વીટ્યક, સર્વ કુટ, ભગંદર, મોઠા વિદ્રધિ, શ્વાસ, ક્રાસ, અશ્મરુ, આઠ પ્રકારનો જ્વર, કમ્બો, પાંડુરોગ, શિરોગ, ઈલાદિ સર્વ રોગને અનુ-પાન વિશેષે કરી નાશ કરે છે.

૨૮. સીતારી રસ—પારો, આમલસારો ગંધક, મનશીલ, મોરચુથુ, હડતાલ, એ સર્વેને સાત પહોર મુઠી ત્રિદોષના રસમાં ખસ કરવાં, અને તેની વાલભારની ગોળા કરવી, અને તેને ગોળ-મુક્ત આપવી. તેથી ઘેર વિષમજ્વર મટે છે. પથ્થ ભાત ને ભાખરી આપવી. પાંચસાત દિવસ ખાવી, ઔષધથી ત્રણગણી પથ્થ પાળવી.

૨૯. સીતારિ રસ—પારો એક ભાગ, અને ગંધક બે ભાગ લઈ તેને ઘેંટાલી, ચિત્રકના રસમાં ખસ કરવો. પછી પાકા આદકાતાં પાનનો રસ દ્વારથી આદગણો લઈ તેમાં તેને પચવું, પછી પારાની બરાબર વજનાગ મેળવી, ફરી ચિત્રકના રસમાં ક્ષણભર પકવવો. એટલે આ સીતારી રસ થયો. આ વાલ કિંવા અડધો વાલ આદાના રસમાં અપવાદી અને મરી સાથે એક માસ સુધી સેવન કરવું. ધી ખાવું, પથ્થ કરવું, તેથી સીતપિત્તનો નાશ થાય છે.

૩૦. ધાસકુમાર રસ—પારો, ગંધક, શુદ્ધ વજનાગ, મનશીલ, મરી, પીપર, સુંક, એ સર્વેનો બારીક ખસ કરવો. કુચાલેલો ટંકણ મેળવીને ખસ કરવો. તેને આદાના રસનો પેટ આપી રતી જેવડી ગોળાઓ કરવી. સવારે સેવન કરવાથી શ્વાસક્રાંતનો નાશ કરે છે. પંદર દિવસ સેવન કરવાથી સર્વ રોગ મટે છે.

૩૧. સંજ્ઞાકરણ રસ—શુદ્ધ વજનાગ, સિંધવ, ખાર, કાળાંમરી, રૂદ્રાક્ષ, ભોંયરીગણી, મહુડાં, સમુદ્રલ. આ સર્વે આપધો બરાબર લઈ બારીક વાડી, આદાના ખારના ત્રણ પુટ દેવા. પછી રતી

એક, બે યા ત્રણ કાનના છિદ્રમાં યા નાકમાં મુકીને કુંડી દે તો સંસાર અથવા ચેતન ધર્ષ આવે, અને સન્નિપાત હર થાય.

૩૨. સમીરપન્નગ રસ—શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ વછનાગ, સુંઠ, કાળાં મરી, પીપર, પારો આ સર્વ બરાબર લઈ પ્રથમ પારા ગંધકની કળલી કરવી, પછી પીંછી ચીંતે ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ઘુટવી, પછી તેને ભાંગરાના રસના સાત પુટ આપવા ને ગોળી રતી પ્રમાણની કરવી. ગોળી આદાના રસ સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના વાયુ મટે.

૩૩. સમીરપન્નગ રસ—અગ્રકમરમ, ગંધક, વછનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, પારો, ટંક-લુખાર, સમભાગે લેધ ખલ કરવો, ને તેને જળભાંગરાના રસની સાત ભાવના આપવી, એટલે આ વાતનાશક રસ થાય છે. આદાના રસ સાથે કિંવા ખડીસાકર અને ત્રિકટુના ચૂર્ણ સાથે એક વાલ આવાથી મોટા વાયુને ક્ષણમાં મટાડશે. નાકે સુંઘવાથી શુદ્ધિ લાવે છે.

૩૪. સમીરગજ કેશરી રસ—તેનું અષ્ટીલુ, શુદ્ધ કરેલાં નવાં ઝેરકોચલાં અને નવાં મરી-એનું સમભાગે ચૂર્ણ લેવું અને બારીક ખસ કરી રાખવું, તેમાંથી એક ગુંજ આપવું ને ઉપર તાંબુલ ભક્ષણ કરવું. એટલે કુખવાત, ખંજવાત, કડીવાત, સર્વજવાત, ગધૃસી, અવબાહુક, મુજકંપ, પ્રતાનક વાયુ, મોડસી, અરૂચિ અને અપરમાર વાયુ એનો નાશ કરે છે.

૩૫. શૂળદાવાનળ રસ—પારો, વછનાગ અને મરી એ સર્વ દસ દસ ટાંક લેવાં. પીપર અને સુંઠ ટાંક વીશભાર લેવાં, શેકેલી હીંગ ટાંક દસ, પાંચે ખાર તોલા. વીશભાર, આંબલીનો ખાર તોલા બત્રીસભાર, જંબીરીનો રસ તોલા બત્રીસભાર, સંખને સાતવાર દબ કરી તેનું ચૂર્ણ તોલા બત્રીસભાર લઈ સર્વેને એકત્ર કરી ઘુટીને લીંબુના રસમાં પાંચ દિવસ ખસ કરવો. પછી તેમાંથી ટાંક સવા, ગરમ પાણી સાથે લે તો શ્વળ તત્કાળ જાય.

૩૬. શૂળ દાવાનળ રસ—શુદ્ધ પારો રૂપિયા ચારભાર, ગંધક રૂપિયા ચારભાર, વછનાગ રૂપિયા ચારભાર, મરી રૂપિયા ચારભાર, પિપર રૂપિયા ચારભાર, કાકડાશિંગ રૂપિયા ચારભાર, શેકેલી હીંગ રૂપિયા એકભાર; પાંચે ખાર તોલા બત્રીસ, આંબલીનો ખાર તોલા બત્રીસ, એને વસ્ત્રગાળ કરી પારા ગંધકની કળલીમાં મેળવી તેને એક દિવસ લીંબુ રસમાં ખસ કરવો. તેના એક ટાંકની ગોળીઓ કરી પાણી સાથે લે તો અજીર્ણ, ઉદરરોગ અને મંદાસિ એ સર્વેને દૂર કરે છે.

૩૭. સારરસ—ગજવેલનો ભુકો કરાવી તેને તેલમાં, છાસમાં, ગાયના ગૂતમાં અને કાંજમાં, સાત સાત વાર ઓળવ્યા પછી છીલરના (ખાખરાના) રસમાં ખસ કરી ગજપુટ આપવું. પછી ઘોરના દૂધના સાત પુટ આપવા, પછી ત્રિકળાના સાત પુટ આપવા અને રોડી પાનના રસના સાત પુટ આપવા, પછી પાણી ઉપર તરે તેવો થાય ત્યાં સુધી તેને ખસ કરી ઉપર ગજપુટ આપવાનું કહ્યું છે, ત્યાર પછી કુંવારના પાકાના પુટ ત્રણ, પછી આકકાના દૂધના પુટ સાત આપી, ઉપર મુગ્ય, ઘોરના દૂધના પુટથી શરૂઆત કરવાની છે. ઉપર મુગ્ય રસના પુટથી ગજપુટો આપીને કરેલી બસ્મ ઘણા ગુણુ કરે છે.

૩૮. સારરસ—ગજવેલના બુકાને ઉપર મુગ્ય શુદ્ધ કરી લીંબુરસ તથા નવસારના પુટ એકવીશ આપે તો સાર ચોળો થાય ને ઘણો ગુણુ આપે. માત્રા રતી ૧ રોજ ખાય તો સર્વ રોગને દૂર કરે.

૪૦. સન્નિપાતાનળ રસ—પારદભસ્મ અને ગંધક એક એક ભાગ, તામ્રભસ્મ, કલ્યાપરી, અને હાંગેલક એ પ્રત્યેક બે ભાગ, એને ચણુના ખાર અને નીળ એના રસથી ખલ કરી ભુધરચંત્રમાં એક પુટ આપવો. પછી સુંક, કપુર, હાંગ, મરી, પીપર એ સર્વ એક એક ભાગ લેઈ તેનાથી ખલ કરવો, અને તેને ખાહી, આડ, જળપીપ્પી, નગોડ, કનેર, એ પ્રત્યેકમાં સાત સાત વખત ભાવના આપવી. એટલે આ સન્નિપાતાનળ રસ તૈયાર થયો. તે છ ગુન રસ આદાના રસ સાથે આપવો, તેથી સન્નિપાત, તંદ્રાજ્વર, શ્વાસ, ઝ્યાનિ, ઉધરસ અને અતિસારને મટાડે છે.

૪૧. સન્નિપાત ગળકુંડશ—પારો, અમ્લકભસ્મ, હરતાલ, માદિક, એ ગુદ લેઈ તેના વળન બરાબર હાંગ મેળવી, કુવાર, વાંઝણી કંકોડી, કડુ, પરવળ, કાળી ઘોળી નગોડ, લાંબડો, ચિત્રક, ધંતુરો, કલ્યાપી, પાદમળ, ભાંગ, લાંબુ એના રસમાં ત્રણ ત્રણ દિવસ ખલ કરવો. એમાં પછી ત્રણ ખાર સિંધવ, વજનાગ, કોકોલી, અને તેપાળો સમભાગ વળનથી લેઈ પહેલી ઉપરની દવાના વળન જેટલાં મેળવવાં. એટલે તે સન્નિપાત ગળકુંડશ થયો. આ એક માસો આપવાથી સન્નિપાતનો નાશ કરે છે.

૪૨. સોમપાણી રસ—પારો, ગંધક, ચાર ચાર માસો લેઈ તેને ચિત્રકના રસમાં ખલ કરવો. પછી એક માસો મરીની ભસ્મ, એક માસો તામ્રભસ્મ, એક માસો માદિક ભસ્મ, એ સર્વ તેમાં મેળવવી. પછી ધંતુરો, ત્રિશલા, કુંવાર, વૃદ્ધાક, આડ, લાલ આંબો, ભેકપરણી, નગોડ, જળભાંગરો, ચિત્રક, આંબળાં એરડાતું ચણ, ઉદ્રજ્વ એના એક પત્રકામાં કિંવા રસમાં ધુંટું, પછી પારાના સમભાગે ત્રિકટું ચૂર્ણ મેળવી ચણા જેવડી ગોળી કરાવી તે રક્તાદીવીસ નિપાત ઉપર છરાના કાંઠા સાથે આપવી, અને તેના ઉપર પંચમળનો કાઢો આપવો, અને દહીં ભાત પથ્યમાં આપવું અને અતીવૃષા હોય તો શીતોદક આપવું. આ સોમપાણી રસ સન્નિપાતને તરિત દૂર કરે છે.

૪૩. સ્વછંદ નામક રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, સુવર્ણભસ્મ એક ભાગ, શ્વાની ભસ્મ એક ભાગ, તામ્રભસ્મ, એક ભાગ, તે સર્વને એકત્ર કરી તેને કાળો ભાંગરો, નગોડ જળભાંગરો, ઘોળો ધંતુરો, ઉદરકાની, અમ્લિકરણી, ટાકળ, તીલપરણી, ચિત્રક, કાવળી એના રસની, ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. પછી વાછડા, પાડા, હુરર એના પિત્તાની અને બકરાના પિત્તાની એક એક ભાવનાઓ આપવી, અને અંધમુખમાં ઘાલી વાલુકાચંત્રમાં એક દિવસ પચન કરવી. એટલે સ્વછંદનામક રસ તૈયાર થયો. તેનું ચૂર્ણ આદાના રસ સાથે એક માસો આપવું અને તેના ઉપર નગોડ ને દસમુળનો કાઢો આપવો. એટલે અભિન્વાસ સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. પથ્યમાં મગનું યુષ, દુધ અને ઘી આપવું.

૪૪. રીતાકુંડશ—મોચ્યુ, પારો, ટંકણખાર, કલ્યાપરી, વજનાગ, ગંધક, હરતાલ, એ સર્વ ખલમાં નાંખી કરેલીના રસમાં એક ઘડી ખલ કરવો, તેની એક ગુનની ગોલી સાકર અને છરા સાથે આપવી. એટલે એકાહીક, બાહીક, ત્રાહીક, અને ચાતુરથીક જ્વરનો નાશ કરે છે.

૪૫. રાંખોદર રસ—પારદભસ્મ, ગંધક, લોહ, વજનાગ, સુંક, મરી, પીપર, એ સમભાગે લેઈ લાંબુના રસમાં ખલ કરી ચારગણુ ચંપમાં ભરવી, અને કપડામાંથી કરી માટલીમાં મુદી ગળપુટ આપવું. ટાંકે યએથી વાડી તેમાં એક ભાગ વજનાગ મેળવીને રાખી મુકવું. અને વાલપુર જાયજળ ભાંગ અને મધ સાથે અતિસાર અને સંગ્રહણી ઉપર આપવું. અને ચિત્રક, આડવાળો, ભાંગ,

સુંક અને મરી, એનું ચૂર્ણ ધી અને મધ સાથે અગ્નિમંદમાં, ક્ષય અને ઉદર તથા વાયુમાં આપવું અને પથ્યમાં દહીં, ઊંચ, દુધ અને શાક આપવાં.

૪૬. સુવર્ણ પર્પટી—શુદ્ધ પારો ચાર તોલા, સુવર્ણ એક તોલો. બન્નેને એકત્ર કરી લીધુના રસમાં મર્દન કરવું. એકરૂપ થયા પછી ઘોઈ, ચાર તોલા ગંધકને લોહપાત્રમાં ખોરડીના અગ્નિ ઉપર પાતળો કરી, તેમાં સુવર્ણ અને પારો મેળવી, કુકળીથી ધીરે ધીરે હલાવવું. પકવ થયા પછી ઊંચું ઉપર કેળવું પાન મુકી તેના ઉપર એ દવા રેડવી અને ખીલું પાન ઉપર મુકી ઉપર છાણ મુકવું, ઠંડું થએ કાઢી લેવું. આ એક ગુંજ ક્રમથી છ ગુંજ સુધી મધ અને ત્રિકટુ સાથે લેવું. તેથી સંઘ્રહણી, સોય, ક્ષય, ઉધરસ, દમ, પ્રમેહ, શ્ળા, અતિસાર, પાંડુરોગ, એ સર્વનો નાશ કરે છે. વળી આ સુવર્ણપર્પટીરસ, તત્કાળ, બળ, શુક્ર, અને અગ્નિને વધારે છે.

૪૭. સુવર્ણપર્પટીરસ—સોનાનો વર્ક એક ભાગ, શુદ્ધ પારો આઠ ભાગ, લોહ આઠ ભાગ; એ સર્વને એકત્ર ખલી લોહપાત્રમાં ગંધક તપાવી, પાતળો કરી, હોંગલોક એક ભાગ, ચિત્રક એક ભાગ, અને ઉપરની દવાઓ ભેગી છુટેલી નાંખવી અને પછીથી હલાવવું, પછી ગાયના ઊંચું મંડલ કરી તેના ઉપર કેળવું પાન મુકી ઉપર દવા નાંખવી, પછી ઉપર ખીલું કેળવું પાન મુકવું ને ઠંડું. શીત થયા પછી કાઢી લેવું. આને સુવર્ણ પર્પટી કહે છે. આ પિત્તાદિ વ્યાધિ ઉપર વંસલોચન અને સાકર સાથે અને વાતશ્લેષમાદિ વ્યાધિ ઉપર વંસલોચન અને મધપીપર સાથે આપવી અને આક્રીણત્વ રેચ થયો છતાં ક્ષય, અગ્નિમંદ, પાંડુ, પ્રમેહ, જ્વર, સંઘ્રહણી ઉપર વૃદ્ધ, બાળક અને રાગને આપવા યોગ્ય છે, અને સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે.

૪૮. સુતાદિગુટી—પારો, ગંધક, લોહ, વજનાગ, ચિત્રકમૂળ, તમાલપત્ર, વાવડોંગ, પિત્ત-પાપડો, નાગરમોચ, ઇલાયચી, પીપરીમૂળ, નાગકેસર, ત્રિફળા, ત્રિકટુ, વાતાશ્લેષ, સમભાગ અને ગોળ એ ભાગ, એની ગોળા કરવી, તે આપવાથી દમ, ક્ષય, ઉધરસ, ગોળો, પ્રમેહ, વિપ્રજન્વર, હુતા, સંઘ્રહણી, અગ્નિમંદ, શ્ળા, કુક્ષીરોગ, અને હાય પગનો રોગ દૂર કરે છે.

૪૯. સુતરાજ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, અન્નકભસ્મ આઠ ભાગ, આ પ્રમાણે મેળવી, તે ચાર વાલ સર્વરોગ ઉપર એક મંડલ સુધી આપવું. આ સુતરાજ સંઘ્રહણી, ક્ષય, ગુંજ, હરસ, મેહ, અને ધાતુગતજ્વરને મટાડે છે.

૫૦. શંખુચોગ—સંખભસ્મ, અને સિંધવ સમભાગે ઘુટી ત્રણ માસા મધ સાથે આપવાથી મ્હોટો સંઘ્રહણી રોગ મટે છે.

૫૧. શિવ રસ—પારો, વૈકાંત મણિ, તાંબુ, અન્નક, કાન્ત એ સર્વની ભસ્મો, અને ગંધક એ સર્વ સમ ભાગ વજને લેઈ દાઝમના રસમાં તેને ખત્ર કરવો, તેમાંથી એક માસો આપવો. આ શિવરસ હરસ રોગનો નાશ કરે છે.

૫૨. પડાનન રસ—વૈકાંત મણિ, તામ્ર, અન્નક, ગંધક, પારો, કાન્ત, એની ભસ્મો લેવી અને ખલ કરી બારીક કરી રાખી મુકવી. આ પડાનન રસ હરસ ઉપર એક વાલ આપવો.

૫૩. મુધાનિધિ રસ—ગંધક, પારો, સુવર્ણ માશિક, લોહ અને ત્રિકળાના દારાથી લોખંડના પાત્રમાં ખલ કરવો અને તેની ગોળાઓ કરવી તે રક્તપિત્તનો નાશ કરવા રાત્રિએ લેવી.

૫૪. શંખ પોટલી રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, શંખ ચાર ભાગ, કોડી છ ભાગ, (શંખ તથા કોડીની ભસ્મ લેવી.) મરી બાર ભાગ, ટંકુખારની લાલી દોઢ ભાગ, એ પ્રમાણે લેઈ ઘુટી બારીક ચૂર્ણ કરવું અને નિત્ય એક માસા ખાર ધી સાથે આપવું તેથી ક્ષયનો નાશ થાય છે.

૫૫. શંખેશ્વરરસ—શંખના દુકડા અડધો તોલો, કોડી બે તોલા, મોરચુથુ અડધો તોલો, અને આ સર્વના સમભાગ ગંધક, સીસાની ભસ્મ, પારદભસ્મ, ટંકણપાર, એ પ્રત્યેક ગંધકના સમાન લેવાં. એકત્ર ખત્ર કરી ગજપુટ આપવું. શીત થએ કાઠી બારીક ઘુટી રાખવું. આ શંખેશ્વર રસ છ ગુંજ પીપર, મધ, કિંવા મરી અને ઘી સાથે આપવાથી અને તેના ઉપર મૃગાંકની પેઠે પથ્થ પાળવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.

૫૬. શંખગર્ભપોટલીરસ—શંખનામી આઠ તોલા લેઇ તેને બારીક કરી, ગાયના દુધમાં ઘુટી તેની મુખ કરવી, તેમાં પારાની ભસ્મ મુકી તેમાં ગંધકનું ચૂર્ણ દોઢ તોલો લેઇ ઉપર પાચરવું, પછી મુખનું મોં બંધ કરી બાહાર કપડામાંથી કરવી. સુકાયા પછી ગજપુટ આપી, શીત થયા પછી બાહાર કાઠી મુખ સાથે ઘુટી રાખવી. આ શંખગર્ભ પોટલી રસ એક ગુંજ આપવો, પથ્થ મૃગાંકની પેઠે પાળવી, એટલે ક્ષય અને વાતપીત્તરોગ મટે છે.

૫૭. સૂર્યરસ—પારો ૧, ગંધક ૨, સુવર્ણમાક્ષિક ૩, અગ્રક ૪ અને વેખંડ, કોષ્ટ, હળદર, ચિત્રક, ટંકણપાર સિંધવ, વજનાગ, પાટમળ, કળાવાવી, સુંકે, મરી, પીપર, એ એક એક તોલો, લેઇ સર્વ બારીક વાટી જળભાંગરાના રસમાં તેને એક દિવસ ખલ કરવો. આ સૂર્ય રસ એક માસો આપવો, તેથી હેડકી, સ્વરભંગ, અને ઉધરસનો નાશ કરે છે. કિંવા આઠગુંજ રસ પર્પટી લેઇ રાતો ગોખર, સુંકે, બકરીનું દુધ અને દુધ બરાબર પાણી નાંખી, દુધ શેષ રહેતાં મુઘી કાઢો કરી, તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી પીવું.

૫૮. શંખશુળરસ—પારો, અગ્રક અને સુવર્ણ આ ત્રણેની ભસ્મ સમ ભાગ અને એ ત્રણેની બરાબર વૈકાંતભસ્મ અને આ ચારેના પાંચ પટ શંખભસ્મ, એને એકત્ર ખલી તેમાંથી ચાર માસો ભસ્મ મધ સાથે ખાવાથી મરણોન્મુખ હોય તો પણ તેની પાંચ પ્રકારની હેડકી તેજ શંભો નાશ પામે છે.

૫૯. સ્વાસહેમાદ્રિરસ—મનસીલ, તાંબાની ડાભડીમાં બરી વાલુકા યંત્રમાં પચવવો પછી ડાંભડી સહીત ચૂર્ણ કરી તેમાં પારદ તથા ગંધકની કજલી કરી મેળવવી, ફરી અરધો દિવસ પચત કરવો. આ શ્વાસ હેમાદ્રિ નામનો રસ મહાશ્વાસનો નાશ કરે છે.

૬૦. શ્વાસકાળેશ્વરરસ—લોહભસ્મ, તામ્રભસ્મ, અગ્રકભસ્મ, પારો, ગંધક, સુવર્ણમાક્ષિક, હીંગળોક, વજનાગ, જ્યેષ્ઠ, લવીંગ, તજ, એલચી, નાગકેસર, ધંતુરાનાં બીજ, નેપાળો, હળદર, ઝેર કચોલાં, એ સમ ભાગ, મરી તણુ ભાગ, એ પ્રમાણે સર્વ ખલમાં નાંખીને લોખંડના ખતાથી પારો મળી જય ત્યાં સુધી ઘુટી કુંડાનાસ્વરસની એકતીરા ભાવના આપવી, તેમાંથી બે ગુંજ આદાના સ્વરસ સાથે સશક્ત માલુસને આપવો અને બાલ વૃદ્ધને એક ગુંજ આપવો અને પથ્થ કરવું. તેથી પાંચ પ્રકારનો શ્વાસ, ક્ષય, ઉધરસ, રાજદમા એનો નાશ કરે છે. આ સ્વાસ-કાળેશ્વરરસ દેવનાને પણ દૂલન છે.

૬૧. શ્વાસકુંઠારસ—પારો, ગંધક, વજનાગ, ટંકણપાર, મનસીલ, એ એક એક તોલો, મરી આઠ તોલા, સુંકે, મરી પીપર, એ બે તોલા, એનું ચૂર્ણ એકત્ર કરવું અને બારીક ખલી રાખવું, એ સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૬૨. શ્વાસકુંઠાર—પારો, ગંધક, વજનાગ, ટંકણપાર, મનસીલ, એ એક એક તોલો, મરી આઠ તોલા; સુંકે, મરી પીપર, એ દરેક બે તોલા; એને બારીક ખલ કરી રાખી કાચની શીશીમાં બરી રાખવું, અને સ્વાસ, કાચ, મંદાગ્નિ, વાતસ્થેષ્ઠ સંબંધી રોગ એ ઉપર પાનમાં આપવું, એ ગુંજ પ્રમાણથી. અને સનિપાત, મૂર્છા, અપરમાર, અતીમોહ પામેલા રોગીને એની-

ભસ્મ આપવી; આ સ્વાસકુકાર સંપૂર્ણ સ્વાસ રોગનો નાશ કરે છે. તેનો નાશ નાકે લેવાથી મસ્તક શય્ય મટે છે.

૬૩. સ્મૃતિસાગરરસ—પારો, ગંધક, હરતાલ, તામ્રભસ્મ, મનસીંગ, એ શુદ્ધ મૂર્છાંત કરી તેના ચૂર્ણને ઘોડાવજ તથા બાંહીના રસની એકપીસ ભાવનાઓ આપવી અને જોતીષમતીના તેલની એક ભાવના આપવી એટલે આ સ્મૃતિસાગર રસ અપસ્માર નાશક યામ છે. આ ધી સાથે એક માસા પુર ખાવી.

૬૪. સર્વાંગચુંદરરસ—પારદભસ્મ, તામ્રભસ્મ, મનસીંગ, સુવર્ણમાક્ષિક, હરતાલ, લવણ, ટંકણુખાર, ખીડલવણ અને સંચળ, એ દસ ઓસડો સમ ભાગે લેઈ પ્રથમ પારાના દશાંશ સુવર્ણભસ્મ પારામાં મેળવી ઘુંટવી, અને પારાના સમાન વજનાગ લેવો. પછી સર્વ એકત્ર કરી ઘુંટી કચવા, ટાકળ, ઔડુસો, ભાંગ, લાલગોડખાની ભાજી, રાતપુલસ, જળપીપળા અને ધંતુરો પ્રત્યેકના રસની એક એક ભાવના આપવી, પછી ચઢીકા બાંધી સંપુટમાં મુકી તેને તુલામિ. આપવો. પછી કાઢી શીત થયા પછી તેને ખવ કરવો. તેનું નામ સર્વાંગચુંદર. આ ચાર ગ્રંથ ધી, મુંક, સાથે આપવો. એ કદ, શય્ય અને ગુલ્મનો નાશક છે.

૬૫. શુળકુકારરસ—પારો, ટંકણુખાર, ગંધક ત્રિફળા, મુંક, મરી, પીપર, હરતાલ, વજનાગ, તાંત્ર, નૈપાળો એ સર્વ એકત્ર કરી જળ ભાંગરાના રસમાં ખવ કરવો તેની બે ગુંજની ગોલી કરી મરી કિંવા આદના રસ સાથે આપવી. એ સર્વ રચનો નાશ કરે છે. તેને રચ કુકાર કહે છે.

૬૬. શંખાદિરસ—શંખ, પીલી કાડીઓ, મુંક, મરી, પીપર, જવખાર, સાજીખાર, ટંકણુખાર, હરકમ્બિડાંઆમળાં લાન્નધુ મીઠું, સિંધવ ઓદબીદ, સંચળ, ગંધક, જીરૂ, અજમે, લીંગ એ પ્રત્યેક બેમે તોલા, એલથી, લવીંગ, ચીત્રક, લોહભસ્મ, પારદભસ્મ, તામ્રભસ્મ એ પ્રત્યેક એક એક તોલો એકત્ર કરવું. એ ચૂર્ણ બે માસા ઠંડા ખાણી સાથે લેવાથી રચ, ગુલ્મ, ખીડા, અજીર્ણ અગ્નિમંદ, અને આમ્લપિત્તનો નાશ કરે છે.

૬૭. સોમનાથી તામ્ર—પારો, ગંધક, સમ ભાગ, તેના નીચે હરતાળ, મનસીંગ ચતુરધાર્ડસ એકત્ર કરી, તેની કળલી સરખી કળલી કરી તેણે કંટકવેધી તામ્રપત્રને બે ત્રણ વખત પર્થાયથી લેપ કરવો, તેને સરાવમાં મીઠું નાંખી તેમાં મુકવાં, પછી તેના ઉપર મીઠું નાંખી ખીન્નું સરાવ ઉંધુ પાડી સધિમાં લેપ કરી ગર્ભવંત્રમાં ત્રણ પહોર અગ્નિ આપવો. શીત થયા પછી કાઢી ખવ કરી રાખવું, એને સોમનાથી તામ્ર કહે છે. એ બે વાજ રોગોક્ત અનુપાંતથી આપવાથી પરીણામચળ, ઉદરચળ, પાન્ડુ, જવર, ગુલ્મ, ખીડા, યકૃત, હાય, અગ્નિમંદ, મેહ, રચ, સમહણી એનો નાશ કરે છે.

૬૮. શૃંષ્ય ચુંદર રસ—કંટકવેધી તામ્રપત્ર એક તોલો, પારો એક તોલો અને ગંધક તોલા બે લેષ, પારા ગંધકની કળલી કરી, તેણે પેલાં તામ્રપત્રને લેપ કરવો. સુકાયા પછી સરાવમાં મીઠું ધાલી તેના ઉપર પેલાં પત્રાં મુકવાં અને ઉપર મીઠું મૂકી ખીન્નું મગવ ઉંધું પાડી માટકાપક કરવું, અને ગળપુટ આપવું. શીત થયા પછી કાઢી ખવ કરવો. તેમાં સર્વ આપવો સોગમો ભાગ વજનાગ નાંખી ધંતુરાનું તેલ, ઝેરડીનું તેલ, ચીત્રકનો રસ, મુંક, મરી, પીપર, એના કાઠાની ભાવનાઓ આપવી, સુકાયા પછી એક વાજ અનુપાંત સાથે આપવી, તેથી સઘવાત, દરોગ, પંક્તિચળ, એનો નાશ કરે છે એવી શિવની આગ છે.

૬૯. પદ્મધુખ રસ—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, સાજીખાર એ સમ ભાગે લેઈ તેને લીંચુના રસની સાત દિવસ ભાવનાઓ આપવી અને તેને તાપમાં મુકી ખવ કરવો. સુકાયા પછી લઘુપુટ

આપવું. એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવા. પછી તેમાં પાસના વજન જેટલું ત્રિકટુલું ચૂર્ણ મેળવવું એને યજ્ઞમુખ રસ કહે છે. આ ત્રણ ગુંજ આપવાથી સર્વ જાતનાં રુગ્ન મટે છે.

૭૭. શંખુકભસ્મયોગ—નાના શંખલાની ભસ્મ, ઉના પાણી સાથે આપવાથી તે તત્ક્ષણ પંક્તી થતો નાશ કરે છે.

૭૮. શીખીવાડવ રસ—પારદભસ્મ, તામ્રભસ્મ, અગ્રકભસ્મ, ગંધક, સુવર્ણ માશિક, જવ-પાર, એને એકત્ર કરી તેને ચિત્રકના રસની બાધના આપવી અને તેમાંથી ત્રણ ગુંજ નાગરવેલના પાનમાં આપવું. આ શીખીવાડવ રસ સર્વ વાતશુદ્ધિને નાશ કરે છે.

૭૯. સોધારી રસ—હીંગળોક, નેપાળો, ટંકણખાર, મરી, પીપર, એને એકત્ર ખસ કરી ધીસાથે વાલ બાર ખાવું. તે સર્વ સોજનો નાશક છે.

૮૦. સર્વોપદંશ ઉપર સર્વવ્યાધિહરણરસ—હીંગળોકમાંથી કાઢેલો પારો એક ભાગ, રસકંપુર બે ભાગ, ગંધક એક ભાગ. એ પ્રમાણે લેઈ તેની કનકી કરવી, તે કુકડના ઢિંકામાં ભરી તેને પાંચ કપડાંમાંથી એક દિવસ વાલુદાયવમાં કમરમાં અગ્નિ આપવો. સ્વાંગ થીત થએ કાઢી, બાહ્યણુ ગુરૂની પૂજા કરી, જેવો વ્યાધિ હશે તેવા અનુપાનથી ચાર ગુંજ આપવો. ઉપદંશ ઉપર નાગરવેલના પાન સાથે આપવો તેથી પંદ હોય તોપણ તેને પુરપત્ત આવે છે, અપુત્રને પુત્ર થાય છે, અને સો વર્ષ જીવે છે. આ વ્યાધિહરણ લેવાથી વલ્લીપત્રીતનો નાશ થઈ કષવાતનો નાશ થાય છે, અને પ્રમેહ ઉપદંશ એનો નાશ કરે છે.

૮૧. સુતરોખર રસ—શુદ્ધ પારો, સુવર્ણભસ્મ, ટંકણખાર, વજનાગ, સુંક, મરી, પીપર, ઘંતુરાનાં ખીજ, ગંધક, તામ્રભસ્મ, ચતુરજાત, શંખભસ્મ, ખીલીનો મગજ, અને કચોરા એ સમ ભાગ લેઈ એને આદાના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી ગુંજ જેવડી ગોળી કરવી, તે મધ ધી સાથે આપવાથી આશ્વપિત્ત, વાન્તિ, ચરારોગ, પંચગુહ્મ, નાના પ્રકારની ઉધરસ, ત્રિદોષજનીત અતિસાર, અગ્નિમંદ, ઉચ્ચી, ઉદાવર્ત, અને યાખ્યવ્યાધિ એનો આલીસ દિવસમાં નાશ કરે છે.

(૬)

૧. હેમગર્ભ પોટલી રસ—શુદ્ધ કરેલો પારો એક ભાગ, તેથી ચોથા હીસ્સે સોનાનું ચૂર્ણ, એ બેઉથી બમણા વજન આમલસારો ગંધક; તે ત્રણેને કંચનજલના રસમાં ખલીને ગોળા કરવો. તેને મોટાડીના એક કોડીવામાં સુકી ખીજું ઉધું પાડી સંપુટ કરવો. પછી જમીનમાં સમયોરસ ખાડો ખોદી તેમાં ઝીણા ઝીણા છાણાંના કટકા ભરી તેના વચે ઉપર કોડીયું સુકી બાકીના છાણાંના ક-કાનો ઢગ જમીનથી એક વેત હચો કરવો. તેને ત્રણ દિવસ સુધી અગ્નિ આપવો. તેને “ ભૂધર મંત્ર ” કહે છે. પછી ઠંડુ પડેથી ઝોસડને બહાર કાઢી તેના વજનને ગંધક મેળવી બન્નેને આદાના રસમાં ખસ કરવો. પછી ચિત્રકના રસમાં ખલીને તેનું વજન કરવું. મોટી કોડી પીળા રંગની લેઈ અંદર તજવીજથી ઉપર ઝોસડ ભરવું. ઉપલા વજનથી આઠમા હીસ્સે ટંકણખાર, અને સોળમા હીસ્સે વજનાગ લેઈ એકને ચોધારા ચુરના દુધમાં ખલીને ઉપલી કોડીના મ્હોં ઉપર જડા ધર ચઢાવવો. પછી હાંલાની તજે ચોપડી તેમાં કોડીઆ ભરી હાંલાના મ્હોં ઉપર ખીજું નાનું હાંલું ઉધું ઢાંકી તેની સાંધને કપડાંમાંથી કરી, છાણાનો ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ઠંડુ પડેથી બહાર કાઢવું ને ધુંટી રાખવું. તેને “ હેમગર્ભ પોટલી રસ ” કહે છે. તે હેમગર્ભ લોકનાથ રસની રીતે ખાવો તે ઉપર પરેજી કરવાને અગાઉ “ મૃગાંકરસ ” માં લખેલી રીતે કરવું, અથવા તેથી વધારે પરેજી ત્રણ દિવસમાં નીમક કે ખારાંસ વિનાનું ખાવું, પછી તે ઝોસડથી ઉલટી આવવા લાગે તો ગળોનો ઉકાળો કરી મધ નાંખી પીધાથી ઉલટીમટે છે, અગર કરનો કોપ યધાથી આદાના રસમાં જોળ

મેળવી આપવો તેથી કંઈ દૂર થાય છે. ઝાડા દીઠા થવા લાગે તો ભાંગને જરા શેકી દહીં સાથે મેળવી ચાટવી તેથી ઝાડો બંધ થાય છે. તે હેમગર્ભ પોટલી રસથી ખાંસી, ક્ષય, શ્વાસ, હાંફણ, સંગ્રહણી, અવદળ, શરીર ઝખડવાનો રોગ, કંઠાચુના કોચે જેટલા રોગ થયા હોય તેટલા રોગ દૂર થાય છે, અને કોઠાનો અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

૨. હેમગર્ભ પોટલી રસ—પારો ચાર ભાગ, સોનાનું ચૂર્ણ ચાર ભાગ, એ બંનેનો ઝીણો લોટ થતાં સુધી ખલ કરવો. પછી પારાથી આરગણા વજને ગંધક લેખને તેમાં મેળવી ત્રણેને સાથે ખલીને ઝીણી કઞ્જલી કરવી. પછી પારાથી સોળગણા વજને મોતી કે તેની છીપ, ચોવીસગણા વજને રાખ, પારાના વજને ટંકણુખાર; એ સર્વે મેળવીને પાકેલા લીંબુના રસમાં ખલીને ગોળા કરવો. મટોડીના એક કોડીયામાં ગોળો મુકી બીજું ઉધું ઢાંકી તેને કપડછાણ કરી છાણાનો ગજ-પુટ અગ્નિ અગાઉ લખ્યા પ્રમાણે આપવો. ઠંડુ પરેથી એસડ એહાર કાઢી ખલીને રાખવું, તેને “હેમગર્ભ પોટલી રસ” કહે છે. તેમાંથી ચાર ચણોડીના વજને એગણત્રીસ મરીના ચૂર્ણમાં રૂપાના, મટોડીના કે કાચના ખાલામાં ગાળના ધી સાથે મેળવીને મજબુત માણસને આપવું અને અનંકરણ સ્થિર રાખી લોકનાથ રસની રીતે પરેજી રાખવાથી શ્વાસ, હાંફણ, ખાંસી, ક્ષયરોગ, વાયુનો રોગ, કંઠરોગ, સંગ્રહણી, અતિસાર એટલા રોગ દૂર થાય છે.

૩. હેમગર્ભ પોટલી રસ—શુદ્ધપારો ત્રણ ભાગ, લોહભસ્મ ત્રણ ભાગ, ગંધક એક ભાગ, અને સુવર્ણ અડધો ભાગ; એની ખલમાં કઞ્જલી કરી તેને નગોડના રસમાં સાત દિવસ ભાવના આપવી; અને ધંતુરાના રસમાં ખલી ગોળા કરવી. તેને ઝીણા વજનમાં આંધવી અને તે-માટીના વાસણમાં ગંધક મુકી વચ્ચે ગોળો મુકી ઉપર ગંધક મુકવો અને નિરવાત જગામાં વેંતમકર ખાડો ખોદી તેમાં તે પાત્ર મુકી તે ઉપર મુદ્રા કરવી. તેના ઉપર માટી આંગળખર મુકી તે ઉપર એક પહોર લાકડાનો અગ્નિ આપવો તેથી “હેમગર્ભ પોટલી રસ” સિદ્ધ થાય છે. આ રસ અનુપાનથી સર્વ રોગ ઉપર આપવો.

૪. હંસપોટલી રસ—કોડીની ભસ્મ, મુંક, પીપર, મરી, કુલાવેરો ટંકણુખાર, શુદ્ધવજનાગ, ગંધક, પારો, એ આઠ એસડોને જળીરાના રસમાં ખલીને ત્રણ ત્રણ વાલના વજનની ગોળાઓ કરવી તેને ‘હંસપોટલી રસ’ કહે છે. તેમાંથી એક ગોળો મરીના ચૂર્ણ અને ધી સાથે મેળવીને ચટાવવી અને તે ઉપર પરેજીમાં છાચ ને ભાત ખવરાવવાથી સંગ્રહણી દૂર થાય છે.

૫. હરિશંકર રસ—પારાની ભસ્મ, અથરખભસ્મ, એ બંને બરાબર લેધ આમળાંના રસમાં દિન સાત ખલ કરવો. પછી તેમાંથી રતી ૧ ભાર રોજ ખાય તો પ્રમેહ માત્ર જાય.

૬. હરતાલ રસ—હરતાલ બે ભાગ, પારો એક ભાગ, કટકડી પાંચ ભાગ; આ પ્રમાણે લેધ તેનો ખલ કરી તેને ઘોળા વસુના મૂળની ભાવના આપવી. અને તેનો ગોળો કરી સરાવમાં મુકી તેને માટીકાપડ કરી ગજપુટ આપવો તેથી ભસ્મ ઘશે, તેને બારીક વાડી રાખવી. તેને આકૃતિ બળ અને કાળનો વારંવાર વિચાર કરી એક ચોખાપુર આપનાથી વાતરકત મટે છે.

૭. હીંગુળયોગ—(એકાદીકાદિ ઉપર) હીંગણેક ને વજનાગ એ બંનેને એકત્ર કરી તેનું ચૂર્ણ એક ગુંજ આપવું એટલે એકાદીક, દ્વાદીક, ત્ર્યાદીક, અને ચાતુર્થીક જ્વરનો નાશ કરે છે.

૮. હુતાશન રસ—મુંક, ટંકણુખાર, મરી, કોડીભસ્મ, એ સર્વ એક એક તોલો; વજનાગ પા તોલો; એ સર્વને ખલ કરી બારીક ચૂર્ણ કરવું અને “હુતાશન રસ” કહે છે. આ ગુંજ ભાર મેતું એટલે જ્વરનો નાશ થશે.

૯. હુતાશન રસ—વજનાગ એક ભાગ, ટંકણુખાર આઠ ભાગ, મરી ખાર ભાગ એ સર્વને એકત્ર ખત્ર કરી રાખવાં. આ “ હુતાશન રસ ” અગ્નિની હૃદિ કરે છે અને વાયુ કફનો નાશ કરે છે.

૧૦. હરદ્ર રસ—તીખાંતી ભસ્મ ૧ ભાગ, તામ્રભસ્મ બે ભાગ, સીસાંતી ભસ્મ ત્રણ ભાગ, રૂપાંતી ભસ્મ ચાર ભાગ, સુવર્ણભસ્મ પાંચ ભાગ, શુદ્ધ પારો છ ભાગ; એ ભસ્મો લેધ યુક્તા રસમાં એક દિવસ ઘુટી તેનો ગોળો કરવો, અને મૃગાંકની પેઠે વાલુકાચંત્રમાં પચન કરવો. ટાઢું થયે બારીક વાટવું. આ “ હરદ્ર રસ ” મૃગાંક સરખા ક્ષયનો નાશ કરે છે. એને અનુપાન પથ્ય મૃગાંક સરખું કરવું.

૧૧. હેમાબ્દક રસ—સોંદુર, અત્રકભસ્મ, રસસોંદુર અને સુવર્ણભસ્મ સમભાગ લેઈ આદાંત રસમાં ખત્ર કરી રાખવો. તેમાંથી બે ગુંજ સેવન કરવાથી ક્ષય, ક્ષયપાંડુ, કાશ, કુંભ કમળો, એને મટાડે છે. કર્મવિપાક જાણનારાએ મંડલ સુધી લેવો.

૧૨. હેમગર્ભ રસ—પારો ચાર ભાગ, સુવર્ણ બે ભાગ, તામ્ર એક ભાગ, મોતી અગીયાર ભાગ, પરવાચાં એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ; એ સર્વનો ખત્ર કરવો ને કાળજી જેવું ધતાં શુદ્ધ કરવો પછી તેનો ગોળો કરીને જુધર્ચંત્રમાં મંદાગ્નિથી પકવવો. સ્વાંગ શીત થયા પછી ફરી ગંધક સાથે ખલી પુટ આપવો. આ પ્રમાણે પડગુણ ગંધક જરણુ કરવો. આ “ હેમગર્ભ રસ ” કાંસ, સંપૂર્ણ આસનો નાશ છે, તેમજ ચળને મટાડે છે, અને રોગોક્ત અનુપાનથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૧૩. હેમમાત્રા—સુવર્ણ, મોતી, તામ્ર, લોહ કાન્ત; આ બધાંતી ભસ્મ બે ગુંજ, બીજો-રાનો રસ, મધ, અને સંચળ સાથે એક વખત ખાવાથી સો હેડકીનો એકદમ નાશ કરે છે. તો પાંચ હેડકીનો નાશ કરે એમાં શી નવાઈ?

(ક)

૧. કારતામ્ર રસ—શંખભસ્મ, જવખાર, તામ્રભસ્મ, કોડીભસ્મ, લોહભસ્મ, મંદુર, ટંકણુખાર, સુંક, મરી, પીપર, સોંધવ; એ સર્વ સમભાગ લેઈ જળમાંગરાનો રસ, એડસાનો રસ, આદાનો રસ, એની જુદી જુદી ભાવના આપવી અને ચણુ જેવડી ગોળાઓ કરવી. આ કારતામ્ર રસ, આસ, કાશ, અજીર્ણ, સજેખમ, જીર્ણજ્વર, મંદાગ્નિ, ગ્રહણી દોષ, એના ઉપર યથોક્ત અનુપાન સાથે આપવાથી સાત દિવસમાં શુભ આપે છે. આ ચીરકાળના વ્યાધિ ઉપર એક મંડળ સુધી આપવો, અને તે તે વ્યાધિનું પથ્ય પાળવું.

૨. કારતામ્ર—તામ્રભસ્મ ચાર તોલા, ગંધક ચાર તોલા, આંબલીનો ખાર આઠ તોલા; એકત્ર કરી સારી પેઠે ખત્ર કરી તેને કિના પાણી સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ ચળનો નાશ કરે છે.

૩. કુધાસાગરવટી—સુંક, મરી, પીપર, હરડાં, ખેડાં, આમળાં, પાંચ લવણ, જવખાર, સાજખાર, ટંકણુખાર, પારો, ગંધક એ સમ ભાગ; વજનાગ બે ભાગ; એ સર્વ એકત્ર કરી ગુંજ ગુંજ જેવડી ગોળા કરી, તે પાંચ કિંવા સાત લવંગ સાથે આપવાથી અજીર્ણ નાશ કરે છે.

૪. ક્ષયકેસરીરસ—મરી બે ભાગ, દટકડીની લાહી બે ભાગ, વજનાગ એક ભાગ, નવસાર એક ભાગ એ સર્વનું ચૂર્ણ સાકર સાથે અર્ધ ગુંજ બાર આપવાથી ક્ષયનો નાશ કરે છે.

(અ)

૧. આનંદભૈરવરસ—શોષિત્રો હોંગ્રોક, વજનાગ, મરી, ટંકણુખાર, પીપર, એ સર્વે સરખે વજને લધ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું તેને આનંદભૈરવ કહે છે, તેમાંથી રોગની શક્તિ જોઈ

એકથી બે ચણોડી ભાર લેઇ તેમાં ઈંદ્રિય ને કડાની છાલ બે મળી એક. તોલાના ચૂર્ણ સાથે અથવા મધમાં મેળવીને ચાટવાથી ત્રણે દોષ કે સન્નિપાતનો યત્નેશ્ચ અતિસાર દૂર થાય. તે ઉપર પરેશ રાખવી. ક્ષત ગાયના દુધનું તાલું દહીં, ઘી કે છાચ ભાત ખાવા, વધા લાગેથી ઠંડું પાણી પીવું. રાત્રે થોડી ભાંગને શેકી વાટીને પાણીમાં ડોહી ખીંધાથી રોગીને દાયદો થાય.

૨. આનન્દભૈરવરસ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, હાંગળોક, વછનાગ, સુંક, મરી, શેકેલા ટંકણ-ખાર, સમભાગ લેઈ પારાગંધકની કળલી કરી ખીજ વચ્ચગાળ આસડ ભેગાં વાટી તેને ભાંગરાના રસમાં એક દિવસ ખવ કરવો. પછી ખીજરાના રસમાં ત્રણ દિવસ કરવો, પછી રતી અડધી પ્રમાણે ગોળી કરવી. તેમાંથી એક ગોળી પ્રમાણે દસ દિવસ ખાય તો બિરસ, ક્ષય, સંગ્રેહણી, સન્નિપાત, મૃગી એ સર્વનો નાશ કરે છે.

૩. અંજનરસ—શુદ્ધ કરેલાં નેપાળાનાં ખીજ તોલા અઢી, મરી, પીપર, પારો એ દરેક થા રૂપિયાભાર, તે સર્વને જળીરાના રસમાં સાત દિવસ ખવ કરીને ગોળી બાંધવી તે ગોળી ગાયના મૂત્રમાં કે પાણીમાં ઘસી આંજવાથી સન્નિપાત દૂર થાય.

૪. અગ્નિતુલકવી રસ—શુદ્ધ પારો, વછનાગ, ગંધક, અજમો, હરડાં, બેઠાં, આમળાં, સાજખાર, જવખાર, ચિત્રક, સીંધાણુણુ, જીરુ, સચળ, ખારવાવડીંગ, સમુદ્ર મીઠું, સુંક, મરી, પીપર એ સર્વે સરખા વજને લેવાં. તે સર્વના વજને બકામ લીમડાનાં ખીજ મેળવી જળીરાના રસમાં સારી રીતે ખલીને મરી નેવડી ગોળી કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક એક ગોળી ખાધાથી સર્વ પ્રકારના અજીર્ણથી યતા રોગ દૂર થાય.

૫. અજીર્ણકટકરસ—શુદ્ધ પારો, વછનાગ, ગંધક એ સર્વે સરખા વજને લઇ તે સર્વના બરાબર મરી લેઈ ખારીક છુટી રીંગણીના કળના રસમાં સારી રીતે ખલીને સુકવવું. તેવી રીતે એકવીસ પુટો આપી ત્રણ ત્રણ ચણોડીના વજન નેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક એક ગોળી ખાધાથી અજીર્ણ અને ગોરચીના રોગો દૂર થાય.

૬. અજીર્ણકટકરસ—શુદ્ધ ટંકણખાર ટાંક ૨૫, પીપર ટાંક ૨૫, શુદ્ધ વછનાગ ટાંક ૨૫, હાંગળોક ટાંક ૨૫, કાળાં મરી ટાંક ૨૫, એને ખારીક વાટી લીધુના રસમાં દિવસ ૧૦ ખવ કરવો. પછી તેની મરીના દાણા નેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક કિંવા બે ખાય તો તકાળ અજીર્ણ ને વિસચીકા દૂર થાય.

૭. અમૃતેશ્વર રસ—પારદભસ્મ, ગળોનું સત્ત અને લોહ એ સર્વને એકત્ર કરી મધ અને ઘી સાથે છ ગુંજ ભાર આપવાથી ક્ષયનો નાશ કરે છે.

૮. એકાંગવીર રસ—શુદ્ધ ગંધક, પારદભસ્મ, લોહકાન્ત, વંગભસ્મ, નાગભસ્મ, તામ્રભસ્મ, અબ્રકભસ્મ, મરીની ભસ્મ, સુંક, મરી, પીપર, આ સર્વને એકત્ર કરી ખારીક ખલી, ત્રિફળો, ત્રિકુટું, નગોડ, આદુ, ચિત્રક, સરગુવો, કાષ્ઠ, આંખળાં, કુચલાં, આક્રોડો, કાંડવેલ, અને આદુ આ પ્રત્યેકની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપેથી એકાંગવીરસ તૈયાર થશે. તે પશ્વપાત, ધનુરવાત, અરધાંગ-વાત, ગધસી, વીશ્વાચી, અબખાદુક અને સર્વ પ્રકારનો પાતરોગનો નાશ કરે છે.

૯. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક, ખારેલું સીમું તે સર્વને એક પકૈર સુધી ખવ કરી એક ગુંજની ગોળીઓ કરી, તેને ધીધીમાં ભરી કપડામારી કરીને તેને માટલીમાં વાલુકાયંત્રમાં સુધી બે પકૈર સુધી તાપ કરવો. શીત થએ કાઢી તેમાં તેના વજન બરાબર ખારેલી અબ્રકભસ્મ મેળવી તે સર્વને પાતના રસમાં બેગું ખવ કરવું અને છુમ્મસીના પાન સાથે બે વાક આપવાથી સર્વ પ્રકારના વાયુ, ક્ષય, આસ, કાસ, કંદ, અગ્નિમંદ, અરિચિ, પેટ ચડવું, અને દેહના પાંધા રોગ મટાડે છે.

૧૦. અગ્નિકુમારરસ—શેકેલો ટંકણુખાર, પારો, ગંધક, વજનાગ, એ દરેક પાંચ ટાંક પ્રમાણે; પીળા કોડીની ભસ્મ, સાજખાર, પીપર, સુંક, એ ટાંક અઢી પ્રમાણે; મરી ટાંક બે, પારા ગંધકની કન્ઝલી કરી ખીજી ઓળે વસ્ત્રમાળ કરેલી મેળવી છુટી સર્વેને જળીરી લીંચુના રસમાં દિવસ ૮ ખસ કરવો અને રતી પ્રમાણુની ગોળાઓ કરી વિશચીકાવાળાને આપે તો વિશચીકા તત્કાળ મટે.

૧૧. અગ્નિકુમારરસ—જવખાર, સાજખાર, સેકેલો ટંકણુખાર, પાંચ ખાર, સુંક, કાળાં મરી, પીપર, ત્રિજળાં, સાર, ખરાસ, કપુર, લવંગ, ચત્રક, ચિત્રક, દાદમનાં દાણા, ડાંસરા, આદિ એ સર્વે સમભાગ લેધ ખારીક વાડી અન્નમાના અર્કના ત્રણ પુટ આપ્યા પછી લીંચુ રસના પાંચ પુટ આપનાં પછી આમળવેતસના ત્રણ પુટ આપી તેની ચણાના દાણા જેવડી ગોળાઓ વાળવી. દરરોજ એક ગોળા ખાધ તો અજીર્ણ, અરચિ, મંદાગ્નિ, ગોળો, પ્રમેહ, શ્વાસ, ઉધરસ, અને કંઠના રોગોને નાના અતુપાનથી આ અગ્નિ કુમાર રસ દૂર કરે છે.

૧૨. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક, ટંકણુખાર, એ સમભાગ, વજનાગ ત્રણ ભાગ અને કોડીભસ્મ બે ભાગ, શંખભસ્મ બે ભાગ, મરી આઠ ભાગ, તે સર્વેને ચૂર્ણ કરી લીંચુના રસમાં મર્દન કરવું અને ગુંજ પ્રમાણુની ગોળાઓ કરી તે લેવાથી ચળનો નાશ થાય છે.

૧૩. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક સમભાગે લેધ, તેની કન્ઝલી કરી તેને હંસપાદીના રસમાં એક દિવસ ખસ કરવું. પછી તે કંઠકની નાની વડીયો કરી કાચની કુંખીમાં મુકી તે ઉપર એક કર્પે વજનાગ મુકી, કુંખીનું મોં બંધ કરવું અને તે કુંખીને મોટા વાસણમાં વાલુકામંત્રમાં મુકવી અને બાર પહોર પ્રદીપ અગ્નિથી પચન કરવી; સ્વાંગ શીતળ થયે ઉતારી ખલી તેમાં અરધો તોલો વજનાગ અને અરધો તોલો મરી ધાલી ખસ કરવો. આ અગ્નિકુમારરસ એક ગુંજ બાર આપવાથી તે સન્નિપાત, જ્વર, વાયુ, મંદાગ્નિ, શળ, સંગ્રહણી, ગુસ્મ, ક્ષય, પાંડુ, શ્વાસ અને કાશ ઉત્પાદિ રોગોનો નાશ કરે છે.

૧૪. અગ્નિકુમારરસ—પારો, વજનાગ, ગંધક, ટંકણુખાર એ સમભાગ, મરી આઠ ભાગ, શંખભસ્મ અને કોડીભસ્મ બે ભાગ, આ પ્રમાણે એકત્ર કરી ખારીક ખસ કરી તેને પાકા લીંચુના રસમાં ખસ કરી સાત ભાવના આપવી અને તેની બે ગુંજની ગોળા કરી આપવી આ લેવાથી વાયુથી થએલું અજીર્ણ તરલ, અને ક્ષય રોગનો તત્કાળ નાશ કરે છે.

૧૫. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક, વજનાગ, ટંકણુખાર; તેમાં વજનાગ ત્રણ ભાગ અને ખીજાં એક એક ભાગ, મરી આઠ ભાગ; તે સર્વેને લીંચુના રસમાં, એક દિવસ ખસ કરવો. આનું સેવન કરવાથી અજીર્ણ, વાયુ, ગુદવાત, ગુલ્મવાત, તરલ આદિ વ્યાધિનો નાશ કરે છે.

૧૬. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક ને ટંકણુખાર એ સમભાગ; વજનાગ, મરી, આઠ ભાગ; એ સર્વેને એકત્ર ખસ કરી તેને જળીરરસ, પાનનો રસ, ચિત્રક, સરગુવાના મૂળનો રસ, ખીજોડ, તે સર્વના રસમાં એક એક દિવસ ખસ કરી છુટી રાખવું. આ અગ્નિકુમારરસ, અજીર્ણ, શળ, મંદાગ્નિ, પ્લીહ, પાન્ડુરોગ, સંપૂર્ણ વાતરોગ, મૂત્રરોગ, ઉધરસ, મુગવ્યાધ, અતિસાર, સંગ્રહણી અને સન્નિપાતનો નાશ કરે છે.

૧૭. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક સમભાગ; વજનાગ, અરધો ભાગ, તામ્રભસ્મ એક ભાગ, એ પદાર્થ એકત્ર કરી હંસપાદી રસમાં ખસ કરી સૂકવી કાચકુંખીમાં ભરી વાલુકામંત્રમાં ત્રણ પહોર પકવવું. શીત થયે કોડી તેમાં વજનાગ અરધો ભાગ મેળવવો, પછી સુંક, મરી, પીપર,

સીધવ, એના ચૂર્ણ સાથે એક ગુંજ આપવાથી મંદાગ્નિ, સન્નિપાત ધનુરવાત, અછર્ણ, યજ્ઞ, હાય, અને ઉધરસ મટે છે. આ અગ્નિકુમારસ, ગુહ્ય વ પ્લીહાનો નાશ કરે છે.

૧૮. અમૃતાર્ણવરસ—પારો, ગંધકસાર, ટંકણખાર, રાસના, વાવડીંગ, ત્રિફળા, દેવદાર, સુંઠ, મરી, પીપર, ગળો, કમળકાકડી, વછનાગ તે સર્વ સમભાગ; ત્યાર બાદ પારાગંધકની કજલી કરી બીજી વસ્ત્રગાળ ચીંતે મેળવી ધુટિયું. તેમાંથી રતી એક ભાર યા બે રતી ભાર મધમાં ખાય તો શ્વાસ રોગ જાય. અથવા મધમાં ગોળી કરે તોપણ ચાલી શકે. તે ગોળી રતી ૧ યા બે ભાર વજન જેવડી લેવી.

૧૯. આમવાતારી રસ—પારો, ગંધક, કડુ, ત્રિફળા, ગરમાળાનો ગોળ, સર્વ સમભાગ અને હરડેછાવ ત્રણ ભાગ. ત્યાર પછી પારા ગંધકની કજલી કરી બીજી ચીંતે ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી મેળવી ધુટિયું. તેમાંથી રોજ એક માસો દવા સુંઠ અને એરંદમૂળના ઉકાળા સાથે આપીએ તો આમવાત રોગ તુરત મટે.

૨૦. અજેપાલ રસ—શુદ્ધ નેપાળો, પારો, ગંધક, ટંકણખાર, સુંઠ, મરી, પીપર, સર્વ સમભાગ. પછી પારા ગંધકની કજલી કરી બીજી ચીંતે વસ્ત્રગાળ કરેલી મેળવી ધુટી રાખવું. તેમાંથી માસો એક કિંવા રતી ચાર સાકર સાથે ખાય તો ઉદાવર્ત, આદરો, ઉદરનો રોગ, ગોળો, એ સર્વને દૂર કરે છે.

૨૧. અગ્નિચુખ રસ—પારો, ગંધક, અન્નક, તામ્રખરમ, અમ્બવેત, શુદ્ધ વછનાગ, તે સર્વ સમભાગ વજનને લેધ ખારીક વાટી આદાના રસમાં રતી પ્રમાણની ગોળીઓ કરવી, તે ગોળી પાણી સાથે લેવાથી વાયુનું થળ દૂર યાય.

૨૨. અધ્ધમૂર્તિ રસ—સોનું, રૂપું, તાંબુ, સીસું, એની ભરમ; ગંધક, ધીમલા, અને મનશીલ એ શુદ્ધ લેઈ તે સર્વ બરાબર શુદ્ધ પારો લેધ એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં એક પકોર ધુટી તેને કુંભ પુટ આપવો. આ અધ્ધમૂર્તિ રસ એક ગુંજ આપવાથી ભૂતજ્વર, ચાતુર્થીક, ત્રાહીક, દ્વાહીક જ્વરનો નાશ થાય છે.

૨૩. આરોગ્યારિ રસ—પારો, ગંધક, પીપરીમૂળ, વંસજોયન, નેપાળો, સુંઠ, મરી, પીપર, પંચકવણ, બીડ એ એક એક ભાગ; તે સર્વને એકત્ર કરી પાનના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી, તે બે ગુંજ બે પાન સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ જ્વર અને સન્નિપાતનો નાશ કરે છે.

૨૪. અમૃતકળાનિધિ—વછનાગ બે ભાગ, કોડીની ભરમ પાંચ ભાગ. મરી નવ ભાગ, તે સર્વનો ખારીક ખસ કરેથી અમૃતકળાનિધિરસ તૈયાર થશે. આ રસ મગના દાણાના વજન આપવાથી જ્વર, પિત્ત, કફ અને મંદાગ્નિને દૂર કરે છે.

૨૫. આનંદરસ—ગવદળ, સીધવ, કોડીભરમ, હીંગળોક, સુંઠ, વછનાગ, ધંતુરખીજ, પીપર, એ સર્વને ખલી ગુંજ ભાર જેવડી ગોળી કરી સાકર સાથે આપવાથી પેટમાંનો રોગ, વાન, યજ્ઞ, કંક, આમાતિસાર, સંઘડણી, અને ચોની રોગનો નાશ કરે છે.

૨૬. અગ્નિઅનુરસ—કોડીભરમ એક ભાગ, ચંખમરમ બે ભાગ, ગંધક, પારો, મરી, એ એક એક ભાગ, મરીનું ચૂર્ણ ત્રણ ભાગ, એ સર્વને એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં ખસ કરવો. આ અગ્નિઅનુરસ યુક્તિથી સાકર સાથે લીધાથી બહુ દિવસનો અગ્નિમંદ અને ક્ષીયુતાનો નાશ કરે છે, અને પીપરના ચૂર્ણ તથા ધી સાથે સંઘડણી વિકાર મટાડે છે. હાથ સાથે સોપ, જ્વર, અરોચક, યજ્ઞ, ગુહ્ય, પાનું, ઉદર, હરસ, અને સંઘડણીનો નાશ કરે છે. પ્રમેદ ઉપર પણ યુક્તિથી આપવાથી નાશ કરે છે.

૨૭. અબ્રહ્મકાદિવટ્ટી—પારો, ગંધક, વજનાગ, સુંક, મરી, પીપર, ટંકણુખાર, લોહભસ્મ, અન્નમો, અને અશીથુ એ સર્વ સમભાગ. તે સર્વના બરાબર અબ્રહ્મભસ્મ. એ પદાર્થને ચિત્રક અને દાલચીની (તજ) ના કાઠામાં એક પહોર સુધી ઘુટી તેની મરી જેવડી ગોળીઓ કરવી. સવાર, બપોર ને સાંજ એક એક ગોળી ખાવાથી ચાર પ્રકારનો સંગ્રહણી મટે છે.

૨૮. અગસ્તીસુતરાજ રસ—પારો, ગંધક, હાંગળોક એ એક એક તોલો, ધંતુરખીજ અને અશીથુ એ બન્ને તોલાં, તે સર્વને એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. આ અગસ્તી સુતરાજ, સુંક, મરી, પીપરના અનુપાનથી મધ સાથે એક શુંજ આપવાથી, વાંતિ, યજ્ઞ, કષ, વાત સંબંધિ વિકાર, અગ્નિમંદ, નિદ્રા, એનો નાશ કરે છે. અને છ પ્રકારના અતિસાર ઉપર છરા અને નળધજ સાથે આપવાથી તલકાળ દ્રાવ્યો કરે છે.

૨૯. અગ્નિકુમાર રસ—પારો, ગંધક, વજનાગ, એ સમભાગ, કોડીભસ્મ ત્રણ ભાગ, સાછ ખાર ટંકણુખાર અને પીપર એ એક એક ભાગ, સુંક આઠ ભાગ, મરી આઠ ભાગ; એ સર્વને ખલમાં કાળજી જેલું થતાં સુધી ખલ કરવું અને તેને લીંથુના રસની સાત ભાવના તથા આદાના રસની સાત ભાવનાઓ આપવી અને તેની ગોળીઓ કરી રાખવી. તેમાંથી બે શુંજ લેવાથી આમને શોષે છે, અને અગ્નિમંદ, અછર્ણ અને કંઠને મટાડે છે.

૩૦. અર્ધકુકાર રસ—પ્રતીસારીતા અને બહુરસ સાથે ગંધકને સમભાગ વળને લેવાં, અને તે ત્રણેને ખલ કરવાં. પછી દૌવચ અને ઘોળા ચૂર્ણ સાથે મેળવી ખલ દરવો- પછી ગોળા કરી વાસણમાં સુકી કંકણુ લચકો થઈ જતાં સુધી પકવવો. આને હર્ષ કુકાર કહે છે. તે રક્ત, વાત અને મૂળ વ્યાધિ ઉપર પ્રશસ્ત છે.

૩૧. અર્ધકુકાર રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, લોહભસ્મ અને અબ્રહ્મભસ્મ છ ભાગ, મીઠીતું ફળ, ત્ર્યુપથુ, ચિત્રક, હરરેદાજ, અને નેપાળો એ એક એક ભાગ, ટંખણુખાર, જવખાર, સિંધવ એ પાંચ પાંચ ભાગ, એ સર્વને એકત્ર કરી ગોમૂત બત્રીસ ભાગ લેઈ તેમાં પચન કરવું અને ઘોરતું દુધ બત્રીસ ભાગ ઘાલી કરી પચન કરવું, તેની બે માસાની ગોળી કરી આપવી. આ શુદ્ધકરણું છેવન કરવા માટે રાખવાણુ ઉપાય છે.

૩૨. અગ્નિમુખ રસ—પારો, ગંધક, વજનાગ એને આદાના રસમાં ખલ કરવાં. પછી પીપળો, આંબલી ને અધેડાના ખાર, સાછખાર, ટંકણુખાર, નળધજ, લવીંગ, સુંક, મરી, પીપર હરડાં, બેડાં, આમળાં, શંખભસ્મ, જવખાર, પુસ્કરચૂળ, સાછખાર, ખાખરો, તક્તના ઝાડના તલસરાની સીંગ, હાંગ, છર બે ભાગ, એકત્ર કરી આમ્લ રસમાં મર્દન કરી, એક શુંજની ગોળી કરી આપવી. તે દીપનપાયન છે. અને અછર્ણ, તરલ, હીકવા, શુદ્ધ અને ઉદરનો નાશ કરે છે. આને રસેન્દ્રયુક્ત નામથી વનિકમુખ રસ કહે છે.

૩૩. આદિત્ય રસ—હાંગલોક, વજનાગ, સુંક, મરી, પીપર, હરડાં, બેડાં, આમળાં, નળધજ, લવીંગ, બંગડીખાર, સિંધવ, લવણ, બીડલવણ, એ સર્વને એકત્ર કરી આમ્લવર્ગની સાત ભાવનાઓ આપવી. અને અર્ધશુંજની ગોળીઓ કરવી. આમાંથી દરરોજ એક ગોળી લેવાથી અછર્ણનો નાશ કરી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, અને જે ખાધ તે પાચન ધામ છે.

૩૪. અનિલ રસ—તામ્રભસ્મ, પારદભસ્મ, ગંધક, વજનાગ, એ સમભાગ લેઈ ચિત્રકના રસમાં અગ્નિ ઉપર સુકી ઘુટવું. અને બે શુંજની ગોળી કરી રાખવી. એક એક ગોળી ખાવાથી સોજ અને પાંડુ રોગને મટાડે છે.

૩૫. અગ્નિરસ—પારો, ગંધક, પીપર, હરડે, બેડાં, જેડાં, જેડીમધ, એ સર્વ સમભાગ

ચૂર્ણ કરી તેને ખાવળના કાઢાની એકવીસ ભાવના આપવી અને સુકવી છુંદી તેને મધ સાથે આપવું તેથી ઉધરસ નાશ પામે છે.

૩૬. અર્કેન્દ્ર રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક એ ભાગ, એને ખલ કરી કનલી કરી તાંબાના વાસણમાં તપાવી તેને છુંદવો, અને આછાદન કરવો. જે તાંબાના ચક્રને લાગે તે લેષ લેવો, પછી ખલમાં નાંખી તેને આકાશના દુધની અને ચિત્રક અને ત્રિફળાના કાઢાની દસ દસ ભાવનાએ આપવી. આ એ શુન્ઝ ત્રિફળા સાથે આપવો. અને પથ્થમાં હિતકરક અને આપવું, અને ખારટ, તીખટ, દહીં, માંસ, અડદ, વંતાક, અને મધ એ પદાર્થ વર્જ્ય કરવા. તેથી સ્ત્રી-વાયુથી મુક્ત પાવ.

૩૭. અર્કેન્દ્ર રસ—પારો સોળ ભાગ, ગંધક અડતાળીસ ભાગ, અને તાંબાનાં પત્રાં એક તોલો. પારાગંધકની કનલી કરી માટીના વાસણમાં એટલે હાંલીમાં મુકવી, તેના ઉપર પત્રાં સરખાં ગોઠવી તે ઉપર રાખ દાખી ઉપર ઢાંકણું મુકી કપડમાટી કરવું. પછી ચુલા ઉપર મુકી બે પહોર સુધી સારો અગ્નિ આપવો. ટાહું યવા પછી આકાશના દુધમાં તેને ખલ કરી પુટ આપવો. આ પ્રમાણે બાર પુટ આપવા. પછી ત્રિફળા, ચિત્રકમૂળ, કાકડાસીંગી એના ત્રણ ત્રણ પુટ આપવા. આ અર્કેન્દ્રરસ એ શુન્ઝ આપવાથી વાતરકત સંધીનાં તમામ દરદ દૂર કરે છે. એના ઉપર પથ્થ લવણાદિ વર્જ્ય કરવાં.

૩૮. આમવાત વિધ્વંસ રસ—પારો ચાર ભાગ, ગંધક એક ભાગ, તે સર્વના સોળખા ભાગ જેટલો વજનાગ લેઈ ચિત્રકના કાઢામાં ખલ કરી રાખવો, અને વાયુ રામનાર્થ એક વાલ આપવો, એને વાત વિધ્વંસરસ કહે છે. તે અપરમાર, ઉન્માદ, સર્વાંગઅધા, એકાંગવાત, આમ વાત, હનુરતંબ, હીવ ધિવાદિ સર્વ વાયુ દૂર થવા માટે એક વાલ આપવો.

૩૯. આનંદભૈરવ—વજનાગ, મરી, પીપર, ટંકણુખાર, હીંગળોક તે સર્વ સમભાગ લેઈ તેને છુંદી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું, એને આનંદભૈરવ કહે છે. શુન્ઝ પ્રમાણે મેદ, અતિસારનો નાશ કરે છે.

(ધ)

૧. ઇચ્છાભેદી રસ—હીંગળોક, કુલાવેલો ટંકણુખાર, સુંક, પીપર, એ દરેક એક એક તોલો, એક અને શુદ્ધ કરેલા નેપાળાનાં બીજ ચાર ચાર તોલા લેવાં, તે સર્વને છુંદી બારીક કરી રાખવું તેને ઇચ્છાભેદી રસ કહે છે. તેમાંથી ઢાળ થવા ગાયના દુધમાં ત્રણ ચણોડીનાર આપવાથી ઢાલ ઘઘ મળમૂત છૂટે, બંધકુષ્ટ ખુલે, અને પેટ કુલ્લનાનો રોગ દૂર પાવ.

૨. ઈચ્છાભેદી રસ—સુંક, મરી, પારો, ટંકણુખાર, ગંધક, એ સમભાગ લેવાં; નેપાળાનાં બીજ ત્રણ ભાગ લેઈ મદન કરવાં, અને બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી એક વાલ સાકર સાથે લઈ તે ઉપર એક કોગળો ઠંડુ પાણી પીધાથી સારો રેચ થાય છે. અને સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૩. ઇચ્છાભેદી રસ—પારો, ગંધક, મરી, સુંક, નેપાળાનાં બીજ, ચિત્રક તે સર્વ સમભાગ લેઈ એક પહોર ખલ કરી રાખવું. આ પ્રજન મળનો નાશ કરી સંપૂર્ણ રોગ મટાડે છે.

૪. ઇચ્છાભેદી રસ—સુંક, મરી, પારો, ગંધક, ટંકણુખાર, એ સમભાગ અને નેપાળો ત્રણ ભાગ એ સર્વને એકત્ર ખલ કરવાં. એ રસ એ શુન્ઝ સાકર સાથે લેવો, અને ઉપર જેટલા કોગળા પાણી પીએ તેટલા રેચ થાય. તેના ઉપર ઊસ બાત પથ્થમાં આપવું.

૫. ઇચ્છાભેદી રસ—પારો, ગંધક, ત્રિકુટ, એરડાની મીન, ટંકણુ, સર્વના વજનથી ત્રણ

ઉ.

૧. ઉન્મત રસ—પારો, ગંધક, ત્રિકટુ; એ સર્વ સમભાગ લઇ તેને ધંતુરાના રસમાં એક દિવસ મર્દન કરવું. તે રસ નાકમાં મુકવાથી ત્રિદોષ મટે છે.

૨. ઉન્મત રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ; તે એકત્રી વજન બરાબર સુંક, મરી, અને પીપર નાંખ્યાં, તેને ધંતુરાના શળના રસમાં એક દિવસ મર્દન કરવાં. તે રસ તૈયાર થાય તેનું નામ ઉન્મત રસ કહે છે. તેમાંથી સન્નિષાત થએલા રોગીના નાકમાં પાણીમાં મેળવી નાખવું, તેમજ એક વાલના વજને ખાવાથી સન્નિષાત દૂર થાય.

૩. ઉદ્વાદિત્ય રસ—શુદ્ધ કરેલો પારો એક ભાગ, ગંધક એ ભાગ, એકત્રી કુંવારના રસમાં એક દિવસ ખવ કરીને ગોળો કરી, એક હાંસીમાં મુકવો. પારાથી બમણા વજને શોષેલી તાંબાની વાડકી કરી, ઉપલા ગોળા ઉપર ઉંધી ઢાંકવી. તેની સાંધને છાણાની રાખથી દાટીને તે ઉપર છાણુ પાણી કાલવીને જાડો લેપ કરવો. પછી હાંદલાને ચુલા ઉપર મુકી તજે જલદ અગ્નિ છ દલાક સુધી કરવો. ઠંડુ પડેથી કાળો ઉમરો, ચિત્રક, હરડાં, એડાં, આમળાં ગરમાળાનો ગોળ, વાવડીંગ, ચીનીક બાલા, એના રસમાં એક દિવસ પૃથક પૃથક ખવ કરવો અને મુકવવું તેને ઉદ્વાદિત્યરસ કહે છે. તેમાંથી એક વાલ સુધી ખદીરસાર કે પીળા મગનો કાઢો કરી તેમાં ચીનીકબાલાનું ચૂર્ણ પા તોલો. તથા ઉપર રસાયન મેળવીને પીવું અથવા ગાયનું દુધ કે ત્રિશળાના કાઠમાં ઉપર રસાયન મેળવી પીવું તેથી વીચર્યાકા રોગ એટલે પગને ફાટો પડી ભાગડાં પડે છે તે, દાદર, કુષ્ટ કે શરીર-સડો, વાતરકતનો ગળતો રોગ દૂર થાય. સફેદ કોઠના રોગીએ ઉપર રસાયન સેવન કર્યાથી સાતમના દિવસે તેના શરીર ઉપર ફાદલા ઉત્પન્ન થયા પછી તે ઉપર નીલપુખ્ત, ચણેડી, હીરાકરસી, ધંતુરો, હંસપાદી, મુકાં સૂર્યફળ એ સર્વનાં મૂળ સરખે વજને ઝીણું વાટીને ફાદલા ઉપર સાત દિવસ સુધી દરરોજ લેપ કરવો તેથી ફાદલા અને સફેદ કોઠ સાધ્ય કે અસાધ્ય હોય તે પશુ દૂર થાય, તેમાં સંશય ન જાણવો. વળી ચણેડી, ચિત્રક, એકત્રી સરખે વજને ચૂર્ણ પાણીમાં કાલવી શરીર લેપ કરવાથી સફેદ કોઠ દૂર થાય.

૪. ઉદરાગિ રસ—મોરચુપુ, ગંધક, પીપર, હરડેની છાલ, આ સર્વ બરાબર લેઇ બારીક વાટી; ચોરના હુધમાં દિન ૫ ખવ કરવો. પછી ગરમાળાના ગોળના રસમાં દિન પાંચ ખવ કરવો, પછી એ દવામાંથી દરરોજ એક માસો લે ને ઉપર ગરમ પાણી પીએ તો જગદર રોગ જાય. તે ઉપર ભાત ખાવો અને આમલીનું શરબત પીવું.

૫. ઉદયભાસ્કર રસ—સુંક, કાળાં મરી, પીપર, પાંચખાર, ટંકણખાર, સાજખાર એ સર્વે બરાબર લેવાં. એ સર્વની બરાબર શુદ્ધ નેપાળાની દોલેલી લેઇ સર્વેને દંતીરસના ત્રણ પુટ આપવા, પછી બીજેરાના રસના ત્રણ પુટ આપી ખવ કરી તેને હાંધે મુકવવું. પછી તેમાંથી રતી અડધી પ્રમાણે ખાય. સર્વ ઉદરના રોગ, શીશો, ગોળો, આદરો, શ્વળ, હરસ એ સર્વે રોગોને આ રસ દૂર કરે છે અને એને આંખમાં આંજવાથી સાપનું ઝેર દૂર થાય છે.

૬. ઉદયભાસ્કર રસ—પારો, ગંધક, મુકાં, મરી, પીપર, બે ખાર, પંચતણુ, ટંકણખાર અને નેપાળો એ સર્વે સમભાગ લેઈ માકાડુગના રસની ભાવના આપવી અને બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી બે ગુણ આપવાથી આમવાતનો નાશ કરે છે. આના ઉપર પૃથ્વમાં ગાયનું દુધ અને મગનું કાટ આપવું અને આમ સંબંધી સોએ જતાં સુધી એક વર્ષ કરવું.

૭. ઉદયભાસ્કર રસ—પારદભસ્મ, અગ્રકમ્ભસ્મ, મનસીલ, હડતાલ, ગંધક, હીંગ, મુર-
દાડશીંગ, અને નાગરોમ્બ એ સમભાગ લેઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેને ઘોર. આકડો, ધંતુરો, નગોડ,
અને રાસનાના રસમાં અને દુધમાં એક એક ભાવનાઓ આપી ગોળો કરી સુકવરો. પછી ગઢ-
રીના મૂત્રમાં ખસી પડેલાં પેડે પુટ આપવો. એ પ્રમાણે ચાર પુટ આપવા. તેમાંથી બે ગુંજ આ
ઉદયભાસ્કર રસ થી અને મુંકના ચૂર્ણમાં આપવો અથવા વાતજન્ય શ્વળ ઉપર તલનો ખાર, કોષ્ટ,
અને મધની સાથે આપવો કિંવા કાવળીના ચૂર્ણ સાથે આપવો.

૮. ઉદયમંજરી રસ—પારો, ગંધક, મરી, ઠંડુખખાર એ સમભાગ. તે સર્વના બરાબર સાકર
નાંખી તેને માછલાના પીતામાં ખસ કરવો. એક સરખો ત્રણ દિવસ ખસ થયા પછી એક વાલ
પ્રમાણે આદાના રસ સાથે આપવો. દાઢ યાવ તો વીંછણનો પતન નાંખવો. પથ્થમાં છાશ ભાત
અને વંત્યાકની ભાજી આપવી. આ પ્રમાણે કરવાથી એક દિવસમાં નવજ્વરનો નાશ થાય. જો
પિત્ત અધીક હોય તો, મસ્તક ઉપર પાણી રેડવું.

૯. ઉદયભાસ્કર રસ—પારો ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, તામ્ર ૮ ભાગ, સીંધાશુનં ૩
ભાગ, હડતાલ, ૨ ભાગ, ત્રિકટુ ૪ ભાગ, વછનાગ ૨ ભાગ, એ રીતે લેધ તેને નગોડ, આદુ,
જળભાંગરો, કુવાડીયો, એ પ્રત્યેકના રસમાં સાત સાત દિવસ મર્દન કરીને તડકામાં સુકવવું અને
આરીક કરી રાખવું તેમાંથી એક ગુંજ આદાના રસ અને ત્રિકટુ સાથે આપવાથી પાનુરોગ,
કાબીલ, સોળો, અગ્નિમંદ, ત્રિદોષજ્વર, મેહ, પ્લીહ, જ્યોદ્ધર, સંગ્રહણી, કોડ, અને ધનુરવાતનો નાશ
કરે છે. આના ઉપર પથ્થ સાડીચોખાનો ભાત, છાશ, અને રાહ્યોદન આપવું. આ ઉદયભાસ્કર
રસ સંપૂર્ણ રોગરૂપ અધકારનો નાશ કરે છે.

૧૦. ઉદયભાસ્કરરસ—ધાન્યામ્રક લેધ તેની સાથે પારો અને ગંધક અમ્લકના વનંન
જેટલો મેળવી, ઘોળા અધેડાના રસમાં તેને ખસ કરવાં. પછી ૩મ્મ પંચમાં મુકી તેને અગ્નિ
આપવો. અને ઉપરના વાસણુને ચોટલો પારો શીત યજ્ઞે કાઢી લેવો. આને ઉદયભાસ્કર રસ કહે
છે. આ બે ગુંજ અનુપાનથી આપવો. અને ઉપર મધ તથા કહું ચૂર્ણ આપવાથી પાંચ પ્રકારના
શ્વાસનો નાશ થાય છે.

૧૧. ઉન્માદગજકેશરીરસ—પારો, ગંધક, મનસીલ, અને આ સર્વના બરાબર ધંતુરાનાં
બીજ એ સર્વને એકત્ર ખસ કરી, વેખંડ અને રાસનાના કાઠાની ૫૫૬ ૫૫૬ સાત સાત ભાવના-
ઓ આપ્યા પછી ચૂર્ણ કરવું, એટલે ઉન્માદગજકેશરી રસ થયો. તે થી સાથે એક માસો ચાટ-
વાથી ઘણી જલદીથી ઉન્માદ, અપસ્માર, ભુતોન્માદ અને તાવનો નાશ કરે છે.

૧૨. ઉદ્યામાખ્ય રસ—પારો એક તોલો લેધ તેને રાખપ્રખી અને મોટી મુગસલેલીના
રસમાં ખસ કરવો. અને નેપાળાની લુમદીમાં ઘાલી તેને પાંચ પુટ આપવા એટલે ઉદ્યામા નામનો
રસ તૈયાર થયો. આ બે ગુંજ થી સાથે લેવો, એટલે મુલ્મનો નાશ કરે છે. પિત્તાધિક વ્યાધિ
ઉપર દાક્ષ વ હરડેના કાઠાના અનુપાન સાથે આપવો. પથ્થમાં સંપૂર્ણ પિત્તકારક અને દાહકારક
પદાર્થ વર્જ્ય કરવા.

૧૩. ઉદર ઉપર રસ—પારાબસ્મ ચાર તોલા, વંગમસ્મ ચાર તોલા, ગંધક ચાર તોલા,
તે સર્વને આકડાના દુધમાં ખસ કરી તેનો ગોળો કરવો. પછી બુધ્ધરચંદ્રમાં ખસ કરી કાઢવો. આને
વગેશરસ કહે છે. આ પ્લીહ, મુલ્મ અને ઉદરનો નાશ કરે છે. થેરાલીનું ચૂર્ણ ચાર માસા અને

બસો રૂપેઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એક વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાંજી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાધિધ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

૬૬ ડેમી આઠ પેજ ૪૯ ફોર્મ, પૂઠું પાકું. કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ૧ દેવાંગનારત્ન. | ૯ ધેજીરત્ન. |
| ૨ ચંદ્રરત્ન. | ૧૦ પાંચજન્યરત્ન. |
| ૩ ધન્વંતરિરત્ન. | ૧૧ મધરત્ન. |
| ૪ પારિજાતરત્ન. | ૧૨ હૈસ્તુલરત્ન. |
| ૫ વિપરત્ન. | ૧૩ શાર્ફરત્ન. |
| ૬ અમૃતરત્ન. | ૧૪ ગર્ભેન્દ્રરત્ન. |
| ૭ વાજીરત્ન. | ૧૫ પરિશિષ્ટ. |
| ૮ લક્ષ્મીરત્ન. | |

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

જામનગર-કાઠિયાવાડ.

“નવજીવનાલય”

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હષ્ટીમેથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું
આ માત્ર એક જ છે, બીજા મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈમર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની
સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇથેરોપથી, વાઇબ્રેટોરિયમ, ટ્રોફિક યેરાપી, હોર્મોન
ઇથેરોપથી, કોમોપથી, વાઇટરિયમ, સર્જેન્સીવ યેરાપ્યુટિકસ, મેમેરિટ્રિઝમ, ડ્યુરેસીવ જીમ-
નાસીસમ, જન્ટ-કુન્ટે-સ્કેઝ-નીય-ડાઇઝેન ઇલ્યાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની
પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રસાર, પાણી, અને ચોખ્ખી ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોના યત્રોની
મદદથી ગમે તેવાં જીવતાં જીવનાં અને વિકટમાં વિકટ દરદી મૂળમાથી મટાડવામાં આવે
છે. દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી ગયેલા કરતા છેલ્લીવાગ આ અકસીગ ઉપાયનો લાભ
લેવા ચૂકવું નહિ એની ખામ ભવામણ કરવામાં આવે છે.

કૃષ્ણ, જીના મગ્ગલણી, પાઠા, જીર્ણ તાવ વગેરેથી પીડાતા પરગામના દરદીઓને
“ઇનડોર પેગન્ટ” તરીકે રહેવા, ખાવા પીવા અને ઉપચાર માટેની મર્મ પ્રકારની ચોક્કસ
ગામ બહારના, કાકરીઆ તળાવ નજીકના સુદર બગવામાં તેઓ રાખવામાં આવી છે. રૂમમાં
મળે અગર પત્ર લખી પૂછાવો.

સિરનાસુ નીચે પ્રમાણે —

ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ, એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક).

“નવજીવનાલય” રાયપુર દરવાજા બહાર દિનામગીના કારખાના પાસે બગવામાં
સુ અમદાવાદ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ

સજીવનામૃત ગોળીઓ, લવજીવ સેવ સંદાય,
સસારી મુખ લોગવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે.
અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અતુકૂળ પડતી કદી પણ ખાલી નહીં બન્ય
તેવો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

પોસ્ટેજ અને વી. પી. ખર્ચ જુદું પડશે.

એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, કામ ઠેકાણું લખી મોઝલનારને
“વૈદક સંજીવનામૃત સરોજ” એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈદ્ય શા. શિવજી નેશોભાઈ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔપધાલય, કન્ટ-મોઝલ.

विषयानुक्रमणिका.

विषय.	पृष्ठ.
१. वैद्यकीय हुंके तोंध. (छत्रेश).	२०८
२. वर्तमानकाजना द्रव्य बोधी संक्षेप (छत्रेश).	२११
३. तंडुरस्त शी रीते रहवुं ?	२१८
४. मनुष्यनो कुहरती जोराक क्यो छे ?	२२०
५. प्परनार मेड्डेडन अने तेनी प्रवृत्तिओ.	२५५
६. निदान सिधु अने चिकित्सा सागर आभवात (स्वतंत्रपृष्ठ) ... १११ थी ११५	
७. मनुष्य जतना पानपान संयधी विचार.	२३६
८. अभिवादाभां इरज्यात वेक्सनिशन अने ते संयधी पावामिन्टभां ययेवी मर्या. २३८	
९. निरोगी आणक.	२४०
१०. अनंतश्रवण शी रीते प्राप्त करवुं ? (स्वतंत्र पृष्ठ)	२४३ थी २५०

वांयवा लायक पुस्तके.

	३. आ. पा.		३. आ. पा.
थी ईवी अहलुत अमरकार	१-०-०	प्लेग पञ्जीसी.	०-४-०
क्षयरोग अने कुहरती उपायो.	०-४-०	धन्यवती वास्तुम १ छु	२-०-०
तमाकुनु इन्वेसन.	०-१-६	" " २ छु	२-०-०
रंगरसायन शांति.	०-४-०	" " ३ छु	२-०-०
		" " ४ छु	२-०-०

मणवानु ठेकावुः—सोगीलाल त्रीकमलाल वडील.

अधिपति "ध-वृत्तरी" चिसनगर-(७, शुक्ररात.)

वाटलीवालेके स्वदेशी औपध.

वाटलीवालेका एग्गुमिश्चर और गोलीयें ताव-बुखारके लिये और सोम्य प्रकारके प्लेग पर रामबाण औपध है. कीमत शीशी ? का ? रुपया. वाटली वालेके दादके मरहमकी फक्त एक डिब्बीसें तीन दिनमेंही दाद दफा होतीहै ? डिब्बीकी की. ४ आने हैं. शक्ति बढ़ाने वाली गोलीओंकी शीशीकी कीमत ? ॥ रुपया कॉलेरेकी (महामारीके औपधकी) शीशीका ? रुपया, केज शाफ होनेकी शीशीकी की. ३ रुपये. दंतमंजन डिब्बीके चार आने.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

ધન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૬ કું.]

લુહારી, ૧૯૧૩.

[અંક ૭.]

Medical Briefs.

Re. Homeopathy.

And our friends the homeopaths. They treat the gravest forms of disease with *almost* no medicine at all. They come as near to non-entity as possible and miss it. Their remedies, when prescribed Hahnemannically, may be represented for all practical purposes by the formulary of the solution of the shadow of a shade of nothing at all, to begin with. One Allopathic dose of magnesia or codliver oil, diffused through a body of water which would fill all of the ethereal space from the earth's surface to the farthest star within the reach of telescopic vision, and one millionth part of a drop of this vast expanse of fluid for a dose, would not exaggerate the idea of the “pathogenetic” potency of the infinitesimal pharmacology, however much it might transcend the grasp of the human imagination.

And are not the Homeopaths quite as successful as are their rivals, the Allopaths, in the treatment of disease? Let their rapidly increasing numbers, and their employment in the families of so many thousands of the wealthy and the intelligent, answer. This is not because the people *believe* in Homeopathy more, but because they *fear* it less.

—Dr. R. T. Trall, M. D.

Dr. Trall on the Nature of Disease.

And what is this mysterious thing, disease? Simply the effort to remove obstructing material from the organic domain, and to repair damages. Disease is a process of purification. It is remedial action. It is a vital struggle to overcome obstructions and to keep the channels of the circulation free. Should this struggle, this self-defensive action, this remedial effort, this purifying process, this attempt at reparation, this war for the integrity of the living domain, this contest against the enemies of the organic constitution, be repressed by bleeding, or suppressed with drugs, intensified with stimulants and tonics, subdued with narcotics and antiphlogistics, confused with blisters and caustics, aggravated with alteratives, complicated and misdirected, changed, subverted, and perverted with drugs and poisons generally?

Has Nature provided any Law of Cure?

We are told that Nature has provided a "law of cure." Here is another vexed question for us to settle, and I meet it by denying the fact. What is this law of cure? The Allopaths say it is "*contraria contrariis curantur*"—contraries cure opposites. The Homeopaths proclaim "*similia similibus curantur*"—like cures similar. The Eclectics declare that the law exists in or consists in "Sanative" medication, and the Physio-Medicals believe that the law is fulfilled in the employment of "physiological" remedies.

They are all wrong; there is no law of cure in all the universe; Nature has provided nothing of the sort; Nature has provided penalties, not remedies. Think you, would Nature or Providence provide penalties or punishments as the consequences of transgression, and then provide remedies to do away the penalties? Would Nature ordain disease and suffering as the corrective discipline for disobedience to the laws of life, and then permit the doctor to drug and dose away the penalties? There is a *condition* of cure, and this is *obedience*.

And now, if Nature has provided no law of cure, she has provided no remedies. What then becomes of the *materia medica* and its two thousand drugs? And what becomes or should become of the hundreds of quack nostrums which are deluging the land, filling

the newspapers with lying advertisements, and robbing the sick and suffering of millions of their hard earnings annually? The regular practice and the irregular trade are based on the same false dogmas; and when one goes to oblivion the other will soon follow.

Dr. R. T. Trall, M. D.

The Shylocks of Modern Surgery.

One of the most terrible instances of medical malpractice in the whole history of surgery and medicine is that of Mrs. Bessie M. Beames of Aberdeen. Her case, however, differs from many others in this respect only, that whereas she by reason of marked vitality and the blessing of subsequent Naturopathic Treatment was able to survive the needless operations, thousands of other patients succumbed, and are constantly succumbing to surgery over whose mistakes and malpractice the pall of the grave is silently thrown.

Never was the issue more clearly drawn between the villainy of the old school and the beneficence of the new than in the case of Mrs. Beames. Here was a young woman of remarkably fine constitution; who three years ago at the age of twenty-three, was in the month of March, 1908, suddenly taken with a severe pain in her right side. She called in Doctor McDonald of Hoquiam, State of Washington, and he diagnosed the case as appendicitis. On his advice Mrs. Beames underwent an operation, which was performed by him and Doctor McIntyre of the Hoquiam General Hospital. Partial paralysis resulted, and eventually perfect helplessness ensued. The physicians thereupon suggested another operation. With the miserable results of the first "experiment" before her eyes, Mrs. Beames refused to try another, and after consulting with Doctor Smith of Hoquiam, who told her that she had an ovarian trouble, and after advising with another physician who told her that her suffering was caused by a misplaced nerve or cord from the preceding operation, she submitted to a second, which was performed by Doctor Smith of Hoquiam and Doctor Watkins of Aberdeen. It took place about January 27th, 1909, in the St. Joseph Hospital at the latter place. This operation relieved the paralyzed condition, but at fearful cost.

What Mrs. Beames underwent is best told in her own words, which we quote from her letter to the "Aberdeen Herald" of Monday, May 22nd, 1911.

"I still suffered constantly with ovarian trouble for one year following this operation. Dr. Smith has injected morphine in my arm as high as six times to relieve the pain, then turned in and chloroformed me. After this poisonous drug would die in my system I would be writhing in pain again. I suffered so much pain that my spine would contract, causing my knees and head to touch. Dr. Smith injected so much morphine in my body at that time as to cause me to lose my speech, and for several days I could not speak. I can not understand what kept me from becoming a morphine fiend, for I was kept alive on the poisonous drug for over one year. I still continued suffering until January, 1910, when I was advised by two more well-known hospital doctors of Hoquiam to undergo an abdominal operation for the removal of my right ovary. It should have been removed on the second operation.

"I had suffered so much and so long from being slashed to pieces by inches, that I was willing to try almost anything to get relief. The doctors said I would be a well woman if I would give my consent to an operation, which I did. I was taken to the Hoquiam General Hospital on January 18th 1910, at 10 o'clock a. m., and was operated on at once in the afternoon by Doctors Hurley and Watkins. Just before I was taken to the operating room, Dr. Hurley asked me if I was insured and I told him I was. Then he asked me how much I carried, and in what order. I told him I was insured for one thousand dollars in the Women of the Woodcraft. While in this operation I remained very low and near death for several days and vomited constantly for over one week. The hospital doctors said I was vomiting gangrene. My husband was called from his work and said I was dying. The first time the incision was dressed following the operation, Dr. Hurley took a probe and probed down in the wound which was partly opened. I asked him what he was probing for and he said he wanted to see if I was healed up on the inside and at the same time sewed up the broken stitches without an anæsthetic or anything to deaden the pain which

caused me untold agony, and still I was vomiting constantly. The doctors claimed they did not understand 'why' I kept vomiting so constantly, for it was then time I should be all over the anæsthetic.

"A few days after the vomiting ceased, Dr. Hurley phoned to my husband to take me home. My husband came after me, and Dr. Hurley helped to put me on the stretcher and carried me down stairs and put me in the ambulance before the stitches were removed from the incision, I being there in the hospital about 12 days. The second day I was home Dr. Hurley came to my house and took the stitches out of the incision, and a short time after the stitches were removed I became seriously ill. The vomiting commenced again and we called the doctor immediately. He came and worked over me that night, all night; he injected morphine into my arm several times during the night. I was so weak the next day that I was more dead than alive.

"The incision was not dressed on Thursday morning after the removal of the stitches on Tuesday and the binder became worked up leaving nothing to protect the wound from the covers. My abdomen was badly swollen and very painful. I discovered the incision was wide open, full of pus and a very bad odor. My doctors said it was impossible for me to live and my sister was sent for from Spokane, Washington. The evening she arrived Doctor Hurley came and injected four different kinds of medicine in my arm five different times within 20 minutes, saying at the same time she cannot live until morning any way; and the fifth one would put me to sleep."

Nothing can exceed in power the terrible indictment of surgical malpractice contained in the above simple words. But worse experiences were in store for Mrs. Beames before she sounded the depths to which medical "professionalism" can descend. While lying on her sick bed, sometimes partly conscious but most of the time unconscious with the agony of her sufferings, her attendant doctors refused further care unless her husband paid *at once* the stipulated fees, although it was the contract that these should be paid in *regular instalments from time to time*.

The neglect of Mrs. Beames, however caused a public scandal, and Prosecuting Attorney Campbell of Hoquiam sent a disinterested physician, Dr. Hunter of Hoquiam to investigate. Dr. Hunter

found the abdominal incision wide open and discharging pus; the abdomen was swollen and blood poisoning threatened. The outside dressing had never been changed from the time of the operation which was three weeks previous. The blood stains on the dressings were dry and hard. Dr. Hunter at once notified Dr. Hurley to give Mrs. Beames immediate attention or serious trouble would result. Thereafter Dr. Hurley came daily for one week and dressed the wound after which he announced the patient did not need his service any longer.

Here again we quote from the simple but powerful recital of Mrs. Beames.

"The time he discharged me I had never been able to be out of bed, and it was then about ten weeks after the operation. The weight of my body was too much for the strength of my feet to stand, and after I was able to sit up I was compelled to slide a chair from side to side to get about the house for about two weeks after which I used crutches. I was still suffering agony and the top of the wound was discharging pus. We were obliged to go elsewhere to get medical attention.

"On the 27th of April, 1910, I went to Spokane, Wash; and some weeks later the incision formed abscesses; my abdomen being badly swollen, gave me much distress. I was obliged to call a physician. Dr. Roark was called and, after a careful examination, informed me that my condition was a very serious one and that I needed hospital service immediately, saying from all indications I had tuberculosis of the bowels, and, if so, it was for lack of care on the physician's part, for I showed I never had had proper care. My abdomen instead of being white was perfectly pink.

"I consented to go to the hospital and was taken about six o'clock Sunday evening on June 12th, 1910. On my way to the Deaconess Hospital the abscesses of the abdominal cavity were ruptured and discharged pus freely, causing dressings to be changed three or four times daily up till Sunday morning, June 19th, 1910. Dr. Eikensbury was sent by Dr. Roark to dress the wound, and while dressing it Dr. Eikensbury discovered a large gauze sponge which had been sewed up in the abdominal cavity and remained there

five months and one day and rotted out, this being the cause of all my suffering from the time of Dr. Hurley and Dr. Watkin's operation. Dr. Eikensbury then took small instruments and carefully removed the large gauze sponge from the cavity which had grown fast to the intestines, having a hard task to deliver the gauze, for I was an eye witness to the scene. When the gauze was released from the intestines, a large gush of pus followed which would have filled a large tea cup. Whenever the pus would touch my body, it was so poisonous that it would eat a hole in my flesh.

"I was greatly relieved at the removal of the gauze sponge, but the pus had saturated the bowels so badly that the doctors had to keep in draining tubes to get rid of it, which proved unsuccessful. So much damage had been done from evil effects of the gauze I was forced to undergo a very serious abdominal operation in order to save my life. The operation after the delivery of the gauze sponge was performed on me, July 7th, 1910, at Deaconess Hospital in Spokane, Wash., by Doctors Roark, Eikensbury, Cunningham and Harrington. The gauze lying against the bowels caused them to kink, and also grow fast to the scar tissues, causing these tissues to mostly all be destroyed at the same time. The abdominal walls had become so rotten from the gauze lying in the abdomen so long, the doctors were obliged to cut out and destroy three or four inches long by one and one-half inches wide in order to get rid of the pus and find flesh that would hold stitches.

"The large hole at the top of Dr. Hurley and Dr. Watkin's incision where the gauze sponge was pulled out was entirely removed at the time of this operation. I was so very low at the time this operation took place that I seemed to stop breathing for about ten minutes and hypodermic medication as well as artificial respiration had to be resorted to.

"I remained very low and near death for several days following this operation. Without this operation I would have surely died, still the evil effects of the gauze left my intestines in such a critical condition that Doctors Roark and Eikensbury could not give me any encouragement, if I would ever get well or not, saying I was bound to suffer for an indefinite time.

"The last eight months of my sickness I had a constant cough and Doctor Roark, of Spokane, told me I was going into consumption, and advised me to sleep in a tent; also said if I had any more operations I would soon be in my grave."

Notwithstanding Doctor Roark's prediction, Mrs. Beames found to her sorrow that many more "operations" were necessary to save her from the terrible effects of those she had already undergone. On December 18th, 1910, she was compelled to go to Doctor Smith's hospital in Aberdeen, and on the 20th of the same month, underwent an operation for obstructions of the bowels. This disclosed frightful conditions. Doctor Randolph found the omentum or fold of the peritoneum so diseased from the effects of the gauze that the greater portion of the omentum had to be removed. In fact the intestines had looped through three slits, causing almost impassable obstructions and producing violent cramps and consequent agony whenever Mrs. Beames had partaken of solid food. Moreover, Doctor Randolph and Doctor Austin, who performed this latest operation, discovered that the right ovary was in such condition as to necessitate the removal of part of it, although Doctor Hurley and Doctor Watkins had previously assured Mrs. Beames that they had excised the entire ovary. Her condition became so serious that, three weeks following the operation made by Doctor Randolph and Doctor Austin, it became necessary for her to be opened up again, and the physicians found adhesions of the bowels had supervened, or had been overlooked. Portions of the intestines were dead and others so contracted or constricted that when they started to work, Mrs. Beames suffered the greatest pain such as only could be relieved by hypodermic injections of morphine. The intestines by unnatural displacements arising from the various "operations," or rather butcheries, had formed adhesions to the abdominal walls.

While Mrs. Beames did not die from these cuttings and slashings, but miraculously survived them, she nevertheless suffered for four succeeding months such indelible agony that Doctor Randolph and Doctor Austin, after doing everything in their power to relieve her sufferings, told her that they had no hopes of her recovery

In this pitiful condition, Mrs. Beames was suddenly denied hospital care and attention by Doctor Smith, because, as he was informed, she had brought a suit against Doctor Hurley and Doctor Watkins for leaving the gauze sponge in the abdominal cavity. As a result of the hostile attitude on the part of the hospital authorities, she was taken to her home, although her hospital bill had been paid in advance.

The suit for malpractice against Doctors Hurley and Watkins was brought in the Superior Court of Chehalis County, State of Washington, for 20,000 dollars damages. Her attorney was J. C. Cross of Aberdeen. At the beginning of the case he was alert and energetic. He took the gauze sponge to Spokane to be identified by the doctors and nurses of the hospital. This gauze at the time of its delivery from the abdominal cavity had been placed in a glass jar filled with alcohol, and was sealed up just as it was at the time containing all the pus and blood. After the doctors and nurses had identified it, it was placed under a Notarial Seal and brought back for evidence at the trial, which took place on February 4th, 1911, at Montesano, Washington. The trial lasted for six days and was marked with very curious incidents. Three witnesses for Mrs. Beames suddenly shifted front. The case against Doctor Watkins was dismissed. Mr. Cross, her attorney, permitted the gauze to be removed from the alcohol jar, washed and sterilized. This was done by Doctor Watkins, the defendant, by direction of the Court. The gauze so washed and cleansed was then shown the jury, but of course without the blood and pus. As a consequence the verdict given against Dr. Hurley was for the sum of 4000 dollars and costs. The result condemned him and vindicated the claims of Mrs. Beames. Dr. Hurley promptly went through bankruptcy to escape the payment of the judgment so rendered against him.

Were these facts not the actual records, as they are, of a court of law, to be easily verified and substantiated, it would be inconceivable that any human being could be subjected to malpractice of this character in an age of civilization and in the Twentieth Century.

It is lucky for Mrs. Beames, however, that she does live in this century wherein general intelligence, new lines of investigation, great discoveries, and the utilizing of nature's vital and vitalizing agencies

are combating the quacks and quackeries, the fakes and fakirs of the so-called "Professional" schools.

x x x x x x x

Can you conceive of a thing more fiendish, cruel, brutal and inhuman than the treatment forced upon Mrs. Beames by incompetent doctors and surgeons ?

All this cutting, slashing, drugging and hypodermic outrage that Mrs. Beames underwent with their consequent tortures, were wholly unwarranted and useless—a tragic travesty on the Healing Art so monstrous that one instinctively recoils in horror from the thought of it.

તંદુરસ્ત શી રીતે રહેવું.

(લેખક:—તંત્રી.)

પ્રખ્યાત અમેરિકન લેખક એલબર્ટ હુબાર્ડ આ સંબંધમાં લખે છે કે મારા બાપે વૈદ-
કનો ધંધો રીતર વર્ષે મુખી કર્યો છે ને હજુ પણ કરે છે.

કહેવાતી મેડીકલ સાયન્સનો મેં પણ અભ્યાસ કર્યો છે.

મારી ઉંમર ૫૬ વર્ષની છે, અને મારા પિતાની ૯૧ વર્ષની છે.

અમે બન્ને પાકાશમાં રહીએ છીએ અને ખેતરોમાં ને જંગલોમાં દરરોજ ઘોડે બેસી ફરવા
જઈએ છીએ. આજન પાંચ માઇલ ઘોડે બેસી ફરી આવ્યા છીએ.

હું કદી એક દિવસ પણ માંદો પડ્યો નથી. વૈદકીય સલાહ માટે મારે કદી પણ કોઈ ડૉક-
ટરની પાસે જવું પડ્યું નથી અને ખરું કહું તો અત્યાહારથી કોઈ વાર અરુચિ યદ હોય તે સિવાય
એક પણ ટંક બોજન કર્યો સિવાય રહ્યો નથી.

મારા બાપ ને હું જીવનને લગતા સર્વ સવાલોમાં એકમત યતા નથી છતાં જીંદગી અમને
નિરસ અને આનંદ રહીત જણાતી નથી.

તે ઍપીડીસ્ટ મતના છે અને હું બહુધા નિરાગિષ્ઠ બોજ (વેજેટેરીયન) છું.

ને કે બીજી ઘણી બાબતમાં મારા પિતાના મત જુદા પડે છે છતાં નીચે લખેલી બાબ-
તોમાં અમે સંપૂર્ણ રીતે એકમત છીએ.

પહેલી વાત એ કે, ડૉક્ટર પાસે જતાર સો મનુષ્યોમાંથી ૯૯ મનુષ્યો તો કોઈ પણ
જાતનો અંતરાવયવોનો યોડી કે વધારે હાનિ પહોંચવાથી ઉત્પન્ન થતાર વ્યાધિ (organic
disease) થી પીડાતા હોતા નથી પરંતુ કોઈ પ્રકારની અવ્યવસ્થાની ક્રિયાની વિકૃતિથી હેરાન
થતા હોય છે અને આ પ્રકારની 'હેરાનગતિ' દરમિયાન ઘણાખરા દાખલાઓમાં તેમનું 'પોતાનું'
આવચારીપણું જ હોય છે.

બીજી વાત એ છે કે જે લોકોના અંતરાવયવો ખવાઈ ગયાં હોય છે તેઓને તેમ થવાનું
કારણ દર દર દાખલામાંથી નવ દાખલામાં લાંબા વખત સુધી વાપરવામાં આવેલી દવાઓની એકી
ધએલી માડી અસરો હોય છે.

ત્રીજી વાત એ છે જે, કુદરતે ઉત્પન્ન કરેલાં લાભકારક અને ચેતવણી આપનાર ચિન્હોને દબાવી દેવા માટે વપરાયેલી દવાઓના પરિણામ તરીકે ધણાં ખરાં દર્દી પેદા થએલાં હોય છે.

વાસ્તવ વ્યાધિ અને તેનાં ચિન્હો એ બન્ને વચ્ચેના તફાવતની વાત એવી છે કે જેના વિષે સામાન્ય મનુષ્યો અને ડૉક્ટરો ધણું જ થોડું જાણે છે; છતાં અત્યાર સુધીમાં ડૉક્ટરો એ ચિન્હોને દબાવવા માટેજ દવાઓ આપતા રહ્યા છે. દવાખાનાઓમાં મોટી સંખ્યામાં ભીડ કરતા જે દર્દીઓ આપણા જોવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ અત્યાહારના વિષયી પેદા થએલા વિવિધ વ્યાધિઓથી પીડાતો હોય છે. તેમાં વળી અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની નુકશાનકારક ટેવ, અનિયમિત નિદ્રા, બાયામનો અભાવ, માંદક ઉત્તેજક ચીજોનો દુરુપયોગ, અથવા તો જલ્દ, ઇર્ષ્યા, અને ધિક્કારના વિચારો ઉમેરે કરે છે.

ઉપર કહી તે સર્વ બાબતો અથવા તેમાંની ગમે તે એક પણ ધણાં ખરા માણસોમાં જ્વર, શીત, પગના તળાંબું કંડાપણું, શરીરના અવયવોમાં લોહનું દબાણ, અને મજાત્સર્ગિક ક્રિયામાં વિક્ષેપ પેદા કરી શકે છે.

કરકસર કરવા જતાં શરીરને પુરતું પોષણ નહિ મળવાથી અને ખુદી હવાના અભાવને લીધે રોગી બંનેસા મનુષ્યને દવાઓ આપરી તે તેના દુઃખમાં વધારો કરવા બરાબર અને તેના વ્યાધિઓને થોડા વખત માટે દબાવવા દેખાડી આખરે તેને વહાડકાપતી ક્રિયા માટે લાયક કરવા બરાબર છે.

કુદરતનો પ્રયત્ન મનુષ્યને હમેશાં તંદુરસ્ત રાખવા તરફ હોય છે. અને વ્યાધિ અથવા અસ્વાસ્થ્ય (Disease) એ સ્વસ્થતાનો અભાવ હોઈ પોતાની મેજેજ નાશ પામવાના સ્વભાવવાળા (Self-limiting) હોય છે.

જો તમને ખોરાક ખાવાની રૂચિ યાવ તો અકસંતિયા યદને ખાશો નહિ.

જો જીખ ન લાગી હોય તો ખીંકુલ ખાશો નહિ.

દરેક બાબતમાં મિત્રાહારને સેવો, ફક્ત હવા અને પ્રકાશની બાબતમાં મિતપણાની આવશ્યકતા નથી.

એકેક્લેસીએસ્ટીસ (Ecclesiastes) નો મુખ્ય સિદ્ધાંત મિતપણું છે.

મહાત્મા બુદ્ધ જગવાન કહી ગયા છે કે સર્વે ભાષાઓમાં મોટામાં મોટો શબ્દ “સમત્વ” (Equanimity) છે. શ્રી કૃષ્ણદેવે પણ કહ્યું છે કે “સમત્વં યોગ ઉચ્યતે.” ડા. વિલીયમ મૉરિસ કહી ગયા છે કે જીંદગીનું મોટામાં મોટું સુખ પદ્ધતિ પુરઃસર લોકોપયોગી પુરુષાર્થ કરવો તે છે.

સેન્ટપૉલ ઇનિયાને ઉપદેશ આપી ગયા છે કે જીવનનું સારતત્ત્વ પ્રેમ છે.

મિતપણું, સમત્વ, પુરુષાર્થ અને પ્રેમ એ ચાર સિવાય પાંચમા કોઈ પણ વેધ ડૉક્ટરની જરૂર નથી.

આ સિદ્ધાંત ડૉક્ટર મોરારાસ એમ. ડી. પણ કમુદ્ધ રાખે છે. આજ સિદ્ધાંત પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરી વિદ્યાના પિતા હીપોક્રેટીસે પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો અને તે પછી રોમન શહેનશાહ માર્કસ એન્થેલીયસને તેના ગૃહ ઇપીક્ટેટસે વધારે સારા શબ્દોમાં શીખવ્યો હતો. અને તે પછીથી ઇનિયાનાં જીવન સમગ્ર જી પુરુષોની જાણમાં તે રહેલો છે. મિતપણું, સમત્વ, પુરુષાર્થ, અને પ્રેમ.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૨૦૮ થી ચાલુ.)

એવો અડસટો કાઢવામાં આવ્યો છે કે એક સાધારણ ખાંધાના અને સાધારણ મહેનત કરનાર માણસને આશરે ૩૦૦૦ કલોરી પેદા કરી શકે તેટલો કે તેની જાતનો ખોરાક ખાવાની જરૂર પડે છે. પરંતુ આ આંકડામાં જુદા જુદા ધંધા, શુભો, અને મનુષ્યો તથા ઉમરને લીધે થોડા વધારે ફેરફાર પડે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે માણસને દરરોજ સાધારણ રીતે આશરે ૧૦૦ ગ્રામ (૪ ઑંસ) પ્રોટીન અથવા સ્નાયુવર્ધક તત્ત્વ ખોરાકમાં લેવાની જરૂર પડે છે, અને મનુષ્યોનો મોટો ભાગ એવું માનતા જણાય છે કે શરીર અને મગજનું કામ જોમ વધારે કરવામાં આવે તેમ આ સ્નાયુવર્ધક પ્રોટીન તત્ત્વ પણ વધારે ખાવાની જરૂર પડે છે.

હાલના જમાનાના એક મુખ્ય ગણ્યતા મેડીસીન શહેરના શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (ફીઝી-આયોલોજીસ્ટ) પ્રોફેસર વોઈટ (Prof. Voit) વર્ષો સુધી બહુજા કાળજીપૂર્વક શોધખોળ કરીને છેવટે બરાબર નક્કી કર્યું છે કે, માણસ બ્યારે કંઈક કામ ન કરતો હોય ત્યારે તેના શરીરમાંનું પ્રોટીન જેટલું ખર્ચાઈ જાય છે, તેના કરતાં તે સખતમાં સખત શરીરની અને મનની મહેનત કરતો હોય ત્યારે જરા પણ વધારે પ્રોટીન ખર્ચાઈ નથી; અને શરીરમાં સર્વે મરમી અને બળ શક્તિ ચરમી અને કારબોહાઈડ્રેટસમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિદ્વાને વળી એમ પણ સાબીત કર્યું છે કે ૧૭-૩૧ ગ્રામ (આશરે એક ઑંસ) પ્રોટીન એક સાધારણ માણસને એક દિવસને માટે તદ્દન પુરતું છે, અને લગભગ તેટલાજ વજનમાં ખનીજ ઓર્ગેનીક ક્ષારો પણ ખોરાકમાં એક દિવસને માટે પુરતા છે.

ધણખરા આગળ વધેલા ડૉક્ટરો અને પ્રોફેસરોનો મત છે કે ધણખરા રોગો જોધ્યે તે કરતાં વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકો ખાવાથીજ ધાય છે. એથી ઉઘટું વળી જો શરીરને ઓર્ગેનીક ખનીજ ક્ષારો પુરતા જગ્યામાં દરરોજ પુરા પાડવામાં આવતા નથી તો, આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ, શરીરને ખાસ કરીને શરીર ને વખતે વધતું કે ઉછરતું હોય છે તે વખતે ધણજ નુકસાન પહોંચે છે. હાલમાં વપરાતા યુદ્ધી વગરના સફેદ ધવનો લોટ (મેંદો-સોજ), ખાંડ, સાકર, વિગેરે અસ્વાભાવિક કૃત્રિમ ખોરાકના પદાર્થો ખોરાક તરીકે વાપરવાથી થતા નુકસાનની ચેતવણી જેટલા સખત સંબોમાં આપીયે તેટલું જોણું છે. આવા પદાર્થોમાં અતિ ઉપયોગી ઓર્ગેનીક ખનીજ ક્ષારો મુદત ન હોવાથી શરીરને હાનિજ પહોંચે એ દેખીતું છે. છેલ્લાં પચાસ વર્ષમાં આ પણ દેશમાં ખાંડ-સાકરનો વપરાય લગભગ ત્રણગણો વધી ગયો છે, અને ઔદ્યોગિક કે આર્થિક હાનિની વાત હાલ પડતી મૂંઝવે તોપણ આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પણ આ વાત ખરેખર ચોંકાવનારીજ છે. ખરેખર બનાવડી મિઠાઈનો ઉપયોગ એ એક ધણજ નુકસાનકારક રિવાજ છે. કેટલાક લોકો ધારે છે તેમ સાકરના ગાંઝડા અને ખાંડનાં રગકડાં વિગેરે પદાર્થો કહણ હોવાથી તે ચાવવાથી હાંતને નુકસાન કરે છે એમ નથી, પરંતુ ખાંડ સાકરના પદાર્થોમાં ઓર્ગેનીક ખનીજ ક્ષારોની જરૂરહારી એજ નુકસાન ધવાનું કારણ છે, કારણ કે આ ક્ષારોની ખેટને લીધે શરીરનું હાડપિંજર પુરતું મજબૂત અને સાઈ જમાવતું નથી, પરંતુ પોચું રહેવાથી બેડોગ રીતે વાંકું

ચુંકું વળેલું બને છે, જેને અસ્થિકૈરિય (rachitis) પણ કહે છે. અને મોટી ઉંમરે દાંત અને શરીરનાં બીજાં હાડકાં પોચાં પડી જવાનો રોગ (osteomalacia) પણ થાય છે. આ સંબંધમાં એક પ્રસિદ્ધ અમેરિકન વિદ્વાન લખે છે કે, “આપણા દેશમાં (યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં) ૪૦,૦૦૦ દાંતના ડાકતરોને આપણે રોડી રાખવા પડે છે તેજ વાત આપણી ખોરાક સંબંધીની. ભૂલોનો સ્પષ્ટ અને ધ્યાન ખેંચે તેવો સમજા પુરાવો છે.” મિટ-મિકા ગળ્યા પદાર્થો ઉપરની આપણી રૂચિ એ એક ખરેખર કુદરતી અને ઉપયોગી લાગણી છે, પરંતુ તેની ઇચ્છા અને લાગણી કુદરતી ગળ્યા પદાર્થો (લીલો તથા સુકો મેવો અને ફળફળાદિ) થી સંતોષવી જોઈએ, નહિ કે કૃત્રિમ, બનાવટી તુકશાનકારક ખાંડ-સાકરથી.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકના પદાર્થોના રાસાયણિક પૃથક્કરણના આંકડા વાંચતી વખત એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની એ છે કે, અધિક ખોરાકમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોનાં પ્રમાણ અથવા તો તે ખોરાકને ખરીદવા જતાં ખર્ચવા પડતા પૈસા ઉપરથીજ તે ખોરાકની ઉપયોગીતા અને કિંમતનો નિર્ણય કરવાનો નથી પણ, તે વખતે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જે કોઈ ખોરાક તન મનની તંદુરસ્તી અને પ્રાણ બળમાં વધારો કરે તે દરેક ખોરાકમાં સર્વોત્તમ આર્થિક આદિ લાભ પણ રહેલાજ હોય છે. ઘણીવાર મનુષ્ય શરીરને એક વરાળખંત્રની સાથે સરખાવવામાં આવે છે, પણ શરીરના અવયવોને રચવા અને સુધારવા તથા શરીરને શક્તિ પુરી પાડવા ઉપરાંત પણ ખોરાકના શરીરમાં બીજા વધારે ઉપયોગો છે. આપણને જ્ઞાનતંત્રુચુક અને મગજ, લાગણીઓ અને ચીંતાતા પ્રકારની માનસિક શક્તિઓ પણ મળેલાં છે, અને આમાંના દરેક ઉપર આપણા આહારની જાત પ્રમાણે સારી નકારી અસર થાય છે.

કેટલાક જીવાવામાં પડેલા પામર લોકો એવું માનતા જણાય છે કે, શારીરિક અને માનસિક બળ મેળવવાને માટે મરેલાં પ્રાણીઓનાં મુકદ્દ (માંસાહાર) થી પેટ ભરી શરીરને એક કખરસ્તાન બનાવવાની ખાસ જરૂર છે. પરંતુ વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (સાયન્સ) ની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો, દુનિયાનો અનુભવ અને જગતના સર્વ કાળના ખરેખર મહાન પુરુષોનાં વચનો આવા વિચારને કેવળ બૂલ ભરેલો સાબીત કરી આપે છે, અને સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે કે કેટલાંક અનાજ, મેવા અને ફળમાં માંસના કરતાં વધારે પોષક તત્ત્વો, વધારે પવિત્રતા, વધારે કરકસર, વધારે અર્થિસા, વધારે સ્વાભાવિકતા, વધારે જીવનતત્ત્વ, અને વધારે આયુષ્યવર્ધક ગુણો રહેલા છે. દરેક પ્રાણીના શરીરમાં આત્માની બે ક્રિયાઓ રાત દિવસ સતત ચાલ્યા કરતી હોય છે. એક તો જીવનસંવર્ધક અને બીજી મૃત્યોત્સર્ગક. એટલે કે, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, શરીરમાં અડધો ભાગ નવો રચાતો હોય છે ત્યારે બીજો અડધો ભાગ જુનો, નકામો, અને કચરારૂપ બનેલો બંહાર (મળ, મૂત્ર, પરસેવો અને ઝેરી વાયુઓના રૂપમાં) નિકળી જતો હોય છે. જ્યારે એક નિરોગ દેખાતા પ્રાણીને મારી નાંખવામાં આવે છે ત્યારે તેના મરેલા શરીરમાંથી પેટાં કચરારૂપ ભાગ બહાર નિકળી જતો અટકવાથી તે તેમાંજ ભરાઈ રહે છે. એટલે કે ચોખ્ખા ગણાતા માંસમાં પણ, યુરીયા, યુરિક એસીડ, ક્રીએટીન, લ્યુકોમેઇન, વિગેરે વિગેરે ઝેરી મલીન રોગજનક પદાર્થો ભળેલાજ હોય છે જેને લીધે માંસાહારીઓને સંધીવા વિગેરે બંધકર રોગો થાય છે. તે ઉપરાંત ખોરાક માટે કાંઈ નાંખવા આવનાં પ્રાણીઓ કાંઈ બંધાઈ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. અને તેથી વળી તેવાં જનાવરનું માંસ તો ઘણુંજ તુકશાનકારક હોય છે. વળી ઘણી વાર તો માંસમાં “ટ્રીચીના સ્પાઈરલીસ” (Trichina Spiralis) નામના જીવડા ઉડાણમાં ભરાઈ બેઠેલા હોય છે, અને

તેથી ઘણી વાર તો રાંધવાથી પણ તે નાશ પામતા નથી અને પેટમાં જઘ માંસ ખાનારાઓના શરીરમાં “ટીફીનોસીસ” નામનો દુઃખદ વ્યાધિ ઉપજ કરે છે. આ ઉપરાંત “ગોખા સારા” (?) ગણાતા માંસમાં પણ આગળ કઢી ગયા તેમ રોગજનક કચરારૂપ યુરીયા, ક્રીએટીન, વિગેરે મલીન પદાર્થો હોય છે, જેને કાઢી નાંખવા માટે, માંસાહારીઓના યકૃત (લીવર) અને મુત્રપિંડ (ક્રીડની) ઉપર બેહદ બોલે પડે છે અને તેથી મોડા બહેલા આ અવધવો યાદી જઘ તે તે ભાગનાં તરેહ તરેહનાં દુઃખદ દરદો લાગુ પડે છે.

પ્રો. બુરો અને સ્કર (Bureau & Schur) નામના બે પ્રસિદ્ધ જર્મન શારીર-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (પ્રીઝિયોલોજીસ્ટ્સ) એ સાબીત કરી બતાવ્યું છે કે, માંસાહાર વિગેરે અસ્વાભાવિક ખોરાકની સાથે બહારથી શરીરમાં દાખલ થયેલા, અથવા તો દરરોજના સ્નાયુમૂલક (ટીસ્યુ) ના ઘસારાથી શરીરમાંજ પેદા થયેલા અને લોહીમાં ફરતા “યુરિક એસીડ” માંથી માત્ર અડધાજ ભાગનો માણસનું યકૃત (લીવર) નાશ કરી શકે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે માણસના શરીરની રચના એવી છે કે યકૃત (લીવર) અને મુત્રપિંડ (ક્રીડની) ને સરખાજ પ્રમાણમાં લોહી પુરું પાડવામાં આવે છે. આથી ઉલટું કુતરાં બિલાડાં વિગેરે જેવાં માંસાહારી પ્રાણીઓમાં તો શરીર રચના જુદાજ પ્રકારની, એટલે એવી હોય છે કે, યકૃતને મુત્રપિંડ કરતાં ઘણુંજ વધારે લોહી પુરું પાડવામાં આવે છે. અને તેથી કરીને માંસ ખાનારાં પ્રાણીમાં માંસ ખાવાથી દાખલ થતા નુકશાનકારક યુરિક એસીડના મોટા જથ્થાનો સહેજાઈથી નાશ થઈ શકે છે, પરંતુ માણસના શરીરમાં તો કદરતે માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓના જેવી યકૃત (લીવર) ની ખાસ યોજના કરી નથી તેથી તેવો અસ્વાભાવિક ખોરાક ખાનારા મોડા કે વહેલા રોગોના ભોગજ થઈ પડે છે. માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓનું લીવર માણસ જતના લીવર કરતાં સરખામણીમાં દશથી પંદરગણા યુરિક એસીડનો નાશ કરવાની શક્તિવાળું હોય છે. જે સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે કે શારીર-શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે મનુષ્ય શરીર માંસાહાર માટે અતુકજા ખાંધારણવાળું નથી. અને આખો કિલ્લસ તખેલામાં સજ્જડ સજ્જડ પુરી રાખી ખવરાવવામાં આવતાં શહેરનાં ટોરો એક નહિ તો બીજા રોગથી પીડાતાંજ હોય છે, અને જે પારખી કઢાડવાને માટે, અતિ ખારીક વૈદ્યનીય તપાસ થવી જોઈએ. જેવી તપાસ જ્યાં સેંકડો કે હજારો ટોરો દરરોજ કપાતાં હોય ત્યાં બનવી કેવળ અસંભવિત છે એવો અનુભવ યુરોપ અમેરિકાનાં મોટાં કસાઈ ખાનાંમાં થયેલોજ છે. આવાં રોગી પ્રાણીઓના માંસમાં ઘણીવાર જેરી રોગજનક પદાર્થો ઘણાજ મોટા પ્રમાણમાં રહેલા હોવા જોઈએ (અને હોય છે), અને આવા ખરાબ અને જોખમ ભરેલા ખોરાક (રોગી માંસ) નો બેહદ મોટો જથ્થો દુનિયાના માંસાહારીઓ દરરોજ ખાતા હોય એ કેવળ બનવા જોગ છે.

આ અનુમાનના પુરાવામાં માત્ર એકજ પુરાવો રજૂ કરવો બસ ગણાયો. ઇ. સ. ૧૯૦૨ ની સાલના માત્ર પહેલા ત્રણ મહિનામાંજ ન્યુ યૉર્ક શહેરના વૅનિસ્ટી ખાતાએ (Board of Health) ૩૨૫૦૦૦ (ત્રણ લાખ પચીસ હજાર) રતલ માંસને જપ્ત કર્યું, કારણ કે તે માણસના ઉપયોગ માટે, રોગી હોવાના સંબંધથી, તદ્દન નાલાયક હતું. આ ઉપરથી આપણને કાંઈક ખ્યાલ આવશે કે વાંધા ભરેલી જાતનું કેટલાએ મણ માંસ સરકારી અમલદારોના સપાટામાં સપડાયા વગર લોકોના ખાવામાં દરરોજ દુનિયાં પર જતું હતું. કારણ કે કસાઈખાનાંવાળાને તો પોતાનું માંસ સરકારને હાથ જવા દેવામાં લેટલા પૈસાનું અને ધરાઈનું નુકશાન થાય છે, અને તેથી કાપડાની સુગંધમાં ખચકા તે બનતી તરછીજ ક્યાં વગર રહેતો નથી. આસ મલીન રોગી

ખોરાકથી જાતજાતના કેટલા બધાં રોગો માણસને થવા બેઠાં છે (અને થાય છે) તેનો અભ્યાસ ઇસ્પાનીશીમાં ઉમરાતા દરદીઓની અને ઘેર રીખાતાં ગરીબોની બેઠક મોટી સંખ્યા ઉપરથી આવી શકશે.

શરીરને પુષ્ટિ, ખરી તાકાત, અને જાણી તાંદુરસ્તી આપનાર નિર્દોષ, તથા માંસાહારથી સંવે રીતે ચઢીયાતા ખોરાકોમાં પ્રથમ સ્થાન (Nobles) 'નર્સ' અથવા કઠણ ઢાંકણ કે છાતરાની અંદરથી નિકળતી મીઠી કે માંચાદાર મેષા (દાખલા તરીકે, બદામ, પીસ્ટાં, ચારોળી; અખરોટ, મગફળી, નાળાયેર વિગેરે વિગેરે) ને મળે છે. આ જાતનાં મેવામાં સરોસરી ૬૦ ટકા 'ફેટ્સ' અથવા અરખીદાર (સિંગ્લ) તેજ જેવા પદાર્થ, ૧૮ ટકા પ્રોટીન અથવા માંસ વધારનાર તત્ત્વો, અને ૧૨ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અથવા શરીરની ગરમી વધારનાર શક્તિવર્ધક તત્ત્વો રહેલાં હોય છે. આ રીતે આ જાતનાં મેવામાં માંસ કરતાં બમણી 'ફ્યુઅલ વૉલ્યુ' (Fuel Volume) અથવા તાકાત વધારનાર શક્તિ રહેલી છે. તે ઉપરાંત વળી આ મેવાના ખોરાકને રાંધવા તળવાની કઠા-કુટની જરૂર પડતી નથી, અને એક અખરોટ અથવા બદામને બે પૂરેપૂરી રીતે ચાવવામાં આવે તો સ્વાદ અને રૂપમાં કુધની મીઠી મલાઈ જેવુંજ તે મુખમાં બની રહે છે. એક પશ્ચિમી ગ્રંથ-કાર લખે છે કે, " મગજને પોષનાર બીજાં સર્વ ખોરાકો કરતાં ફેલેશી બદામમાં મગજ; ચાન તંદુરસ્તી અને સ્નાયુઓને પુષ્ટ કરનાર સર્વોત્તમ ગુણો રહેલા છે, માટે જે કાંઈ માણસને પોતાની મગજ શક્તિ તંદુરસ્તી રાખવાની ઇચ્છા હોય તેણે દરરોજ બદામનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા રહેવું બેઠકું." વનસ્પતિના બીજાં બધાં ખોરાકમાં આ બદામ જેવા 'નર્સ'ના ખોરાકની કિંમત બે કે હાલમાં બહુ વધારે પડે છે તોપણ તેના સર્વોત્તમ પોષક ગુણોની અને આપું વર્ષ સહેલાઈથી જાળવી રાખી શકાય તેવી તેમની કુદરતી બનાવટની જેમ જેમ વધારે વધારે લોકોને પૂરેપૂરી જાણ થતી જશે તેમ તેમ તેનું વાવેતર અને નિષ્પન્ન પણ વધતાં જશે, અને તે સાથે તેનો હાલનો મોઢો બાંધ પણ ઉતરતો જશે.

કોળ પણ માંસ કરતાં ચઢીયાતું છે, અને ખરું પુછાવે તો વનસ્પતિના કોઈ પણ પદાર્થ કરતાં તેમાં વધારે 'પ્રોટીન' અથવા સ્નાયુ-માંસ વધારનાર તત્ત્વ રહેલું છે. ખરી રીતે તો તેમનો પોતાનો એક જુદો વર્ગજન બનેલો છે, અને યુક્તિસર ખાવામાં આવે તો માંસાહાર કરતાં કોળ વધારે તાંદુરસ્તી વધારનાર અને ધણુંજ વધારે સ્તેન્દ્ર માલમ, પડે છે.

અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના "ફાર્મર્સ બુલેટીન" નંબર ૧૨૧, મા અંકમાં મીસીસ મેરી હીનમૅન એબેલ વાલ; વટાણા અને મગ, મટ, ચોળા, તુવેર, વિગેરે કોળમાં રહેલા પોષક તત્ત્વ વિષે કહે છે કે, " માત્ર રાસાયણિક પૃથક્કરણની દૃષ્ટિએ જોઈએ તોપણ, કોળને આપણે ખોરાકમાં સર્વથી ઉચી જગ્યા આપવી બેઠકું; કારણ કે સારામાં સારા માંસના કટકા કરતાં કોળમાં વધારે ટકા 'પ્રોટીન' હોવા ઉપરાંત કેટલાક દાખલામાં તો (માંસ કરતાં) વધારે ટકા 'ફેટ' અથવા સિંગ્લ તેજી પદાર્થ અને 'સ્ટાર્ચ' અથવા 'કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ'નું પણ ધણું મોટું પ્રમાણ હોય છે. માંસ અને કોળમાં સરખે સરખાં વજન હોઈ તેમની સરખામણી કરીએ તો ઉચ્ચમાં ઉચી જાતના કહેવાતા માંસના કરતાં કોળ ચઢીયાતું માલમ પડશે, અને બીજી જાતના ઘણા પણ ઉતરતી પંક્તિમાં આવશે. આજીસ વર્ષની વાત ઉપર સુપ્રસિદ્ધ શીમીઆલોજીસ્ટ મોલેસ્કોટ્ટે (Moleschott) બહેર-કર્ચું હતું કે, 'The legumes are the true treasure houses for the renewing of our blood;' being equal in their albumen content 'peas to veal, beans to the flesh of doves, while lentils leave every kind of meat far behind.'

અર્થાત, 'આપણા લોહીને નવીન જીવન આપવા માટે કઠોળ એ એક ભંડાર છે, અને સ્નાયુ-વધેક પદાર્થના પ્રમાણથી સરખાવતાં વાહરડાનું માંસ વંટાણાની ખરોખર, અને ક્યુતરનું માંસ વાલની ખરોખર છે, પણ ખીજ જતલી દાળ તો સર્વ જતના માંસાહાર કરતાં ચઢીયાતી છે.'

કઠોળની સાથે હમેશાં તાજી લીલી શાક ભાજી—અને ખાસ કરીને સૌમ્ય સકરણુ અમ્લ તત્ત્વ (Mild organic acids) વાળી લીલોતરી—ખાવી જોઈએ કારણ કે તેમ નહિ થાય તો વધારે ખાવામાં આવતા નાઇટ્રોજન (પ્રોટીન, ઍલ્યુમીન વિગેરે) વાળા ખોરાકથી આખરે સંધીવા અને ચરકાનું દરદ થાય છે.* જે કે માંસાહારીઓના કરમમાં તો આ દરદો થાપ સમાન યોટલાંજ હોય છે, તોપણ આપણા દેશના વનસ્પતિનો આહાર કરનારા લોકોને પણ આ દરદો થાય છે તેનું કારણ (રશિયા) કઠોળનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ અને તે સાથે પુરતી લીલોતરી—તાજાં શાક ભાજી—ની ખોટ અને કસરત વગર ખેતી રહેવાનો રિવાજ છે.

ઘઉં, ચોખા, ખાનરી વિગેરે ખીજ અનાજમાં શરીરને જોઈતાં જીવં જીવં તત્ત્વો શરીરને જરૂર હોય તેટલાજ પ્રમાણમાં લગભગ રહેલાં હોય છે, અને તેથી દરેક મુશ્કેલી પ્રજ્ઞના ખોરાકની તે એક મુખ્ય ચીજ થતી આવે છે.

પરંતુ અનાજ અને કઠોળ કેવા રૂપમાં ખાવામાં આવે છે તે ઉપર તેનાથી ચનાર લાભ કે ગેરલાભનો આધાર છે, માટે આ બાબતપર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

જે ખોરાકને રાંધીને ખાવો હોય તો બાફવા કે શેકવાની ક્રિયા બહુજ ધીમે ધીમે અને એક સરખી રીતે આપ્યા કરવી જોઈએ. કારણ કે અનાજ વાબ્યા પછી તેમાંથી ઝીણો ફળગો ફૂટે છે, તે (જનાવરના બચ્ચા કે મનુષ્યના બાળકની પેટે) પોતે પોતાના ખોરાક જમીનમાંથી ખોદીને ખેંચી શકે તે પહેલાં ફેટલોક વખત તેને તૈયાર પોષણ શરૂઆતમાં મળવું જોઈએ. તેટલા માટે જમીનની અને ખીજ રાસાયણિક ગરમીથી અત્યંત ધીરે ધીરે તે ફણાના ખરા ખીજરૂપ અણુની આસપાસનો દાણાનો ભાગ રંધાય છે, અને તે ખોરાકમાં રહેલું 'સ્ટાર્ચ' તત્ત્વ આ અત્યંત ધીમી ગરમીથી બદલાઈને તેનું 'ડેક્સ્ટ્રોજ'માં રૂપાંતર થાય છે, જે તે નાનો ઉગતો ફળગો પોતાના ઉપયોગમાં રહેલાઈથી લેઈ શકે છે.

વર્તમાનકાળમાં રાંધવા, બાફવા, તળવા, શેકવાની જે રીત દુનિયાં ઉપર ચાલી રહી છે તે લગભગ તદ્દન અશાસ્ત્રીય છે. કરેકસર અને તંદુરસ્તીના વિચાર કેવળ વિસારી મૂકી, દાઢમાં લોકો હદ ઉપરાંત અને ઘણી ઝડપથી અનાજને રાંધે છે. જીંદગીના મજબૂત ટેકારપ ("Staff of Life") આપણી રોટલી,—ભાખરી,—પુરીનાજ જનાવવામાં બહુજ ગંભીર ભ્રષ્ટો કરવામાં આવે છે. મનુષ્ય શરીરમાં માલૂમ પડતાં પુરેપુરાં પંદર કે વધારે રાસાયણિક તત્ત્વો, અને તે પણ વળી મનુષ્ય શરીરમાં દરેક તત્ત્વ જે પ્રમાણમાં રહેલું છે તેટલાજ લગભગ પરસ્પર પ્રમાણમાં, ઘડના દરેક દાણામાં રહેલ છે. આ તત્ત્વોનાં નામ—પ્રોટીન, લાઇટીન, નાઇટ્રોજન, ફોસ્ફોરસ, કાર્બન, કૅલ્શીયમ, સોડીયમ, પોટેશીયમ, મેગ્નેશીયમ, સલ્ફર, (જંધક) કલોસીન, ફલ્યુઓરીન, સીલીકન, અને આયર્ન (લોહ). મગજ અને શરીરના દરેકજાના કામથી પડતો ધસારો અને ખોટ પુરવા માટે ઉપર લખેલા દરેક અને સર્વ તત્ત્વની આપણને જરૂર છે. (અપૂર્ણ.)

* અગ્રે જણાવવાની જરૂર છે કે રશિયા ખોરાકને જ આ નિયમ લાગુ પડે છે. રાંધ્યા વગરના ખોરાક ઉપર આજળ વર્ણવવામાં આવેલો તેવી રીતે આપણે રહીએ-તો પણ કંઈ કડાકુટ રહેતી નથી. શરીર પોતાને જરૂર પુરતાં જ દરેક તત્ત્વો લેઈ ખાદીનાં બધાં વધારેનાં તત્ત્વો તરત જ કાઢી નાંખે છે.



BERNARR MACFADDEN

Founder of the Bernarr Macfadden Healthatorium; Father of
Physcultopathy, the new Science of Healing; Founder of
the Physical Culture Training School, and Physical
Culture Restaurant Co.; Editor of Physical Culture,
Magazine; Author of fifteen scientific, ins-
tructive and other works devoted to the
advancement of Natural Vital
Building Methods.

કુદરતી ઉપાયોનાં દુનિયામાં ચાલુ થયેલાં ખાતાં માંહેલું એક સૌથી આગેવાન ખાતું.

“ફીઝીકલ કલ્ચર” ના મહાન શોધક ખરનાર મેકફેડન અને તેની
છંદગીને લગતા થોડાક વિચારો.

Bernarr Macfadden.

The world-famous Editor of “Physical Culture”

Father of Physcultopathy.

તરવર સરવર સંતજન, એવા ખરસે મેહ

પરમારથ કે કારણે, આરો ધરિયા દેહ—કુળીર.

નેકે આ તો દરેક ધર્મના શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે કે મનુષ્ય દેહનો ફેરો ત્યારેજ સફળ થાય છે કે જ્યારે તે આપસ્વાર્ય છોડી પરમાર્ય કરવા માટે. પણ આજના કળીયુગના જમાનામાં તો માટે ભાગે આપણે સમજા સૌ પોતપોતાનો સ્વાર્ય સાધવામાં મગ્યા રહેલા છીએ. અધિક ને આપણા સ્વાર્યની વચ્ચે કોઈક નડતર હોય એવું જણતાં પોતાના સ્વાર્ય માટે સામાનો બિગાડ કરવાએ આપણે ચૂકતા નથી. છતાં પરમાત્માનો અંશ સૌ કોઈમાં હોવાથી કોઈક વેળા જ્યારે આપણાથી કોઈક પરગજુ કાર્ય થઇ જાય છે અથવા કોઈ ઉત્તમ વિચાર આવી જાય છે ત્યારે તેની શુભ ધડી પણ આપણામાં આનંદની લાગણી બાપી નીકળે છે અને ત્યારેજ પરમાર્ય વિશે કોઈક વધુ જણાણ આપણમાં ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેથીજ જ્યારે આપણે કોઈ તેવા પરમાર્ય પુરુષ કે સ્ત્રીને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણા હૃદયમાં તેને માટે માન અને આદર પ્રગટી નીકળી તેવા મનુષ્ય તરફ આપણને આકર્ષણ થાય છે. ને કે આ દુનિયા પરમાર્યપણાથી કંઈ ખાલી નથી છતાં અકસોસ કે તેવા પરગજુ પરમ કન્યાણુ કરનારા મનુષ્યો જેમ કુળીરજ કહે છે કે:—

હાટ હાટ હિરા નહિ, કંચનકા નહિ પહાર;

સિંહનકા ટોળા નહિ, સંત ગિરવા સંસાર.

તેમ, એવા સંત પુરુષો તો ખડખડ થોડા દીક્ષતા હોય છે. અવગત દુનિયાનું બહુ ઇચ્છનારા તો ધણાએ હશે પણ માત્ર ઇચ્છતું એ એક વાત છે, જ્યારે તે ઇચ્છાને અનુસાર કાર્ય કરવાને મહેનત અને પરિશ્રમ લેવો તે ખીજીજ વાત છે. આવા એક દુનિયાનું બહુ ઇચ્છનાર અને તે માટે કાર્ય કરનાર પરદુષ્ખળન નર જેનો મનોહર ચહેરો આ પેઝની સામે તમારી સન્મુખ રજુ થયો છે તે જોતાં વારજ તમારા મનમાં ખચીતજ આ સવાલ ઉઠવા પામશે કે આ તે કોણ છે, કયા ગામનો છે અને તેની કારકર્દી શું છે કે આજે ધન્યન્તરિમાં તેની છબી આપી છે. તો તે માટે ફરી એકવાર આ વિષયના મથાળા ઉપર જે દોહરો લખ્યો છે તે ઉપર નજર નાંખવા હું કહીશ.

અવળાત કેટલાંક એવાં પુરુષ કે સ્ત્રી થયાં છે કે જેઓએ નાદુરસ્ત તખીયત હોવા છતાં મોટાં-કર્તવ્ય કર્યા છે, પણ જે તેમને તન્દુરસ્તી હોત તો કેટલું બધું વધારે તેઓ કરી શકત તેનો ખ્યાલ આપણે શું કરી શકીએ? -

તન્દુરસ્તી એજ એક તત્વ છે કે જે ધાસ જેવા છોડવામાં લીસોતરી આણે છે, ઝાડનાં પાંદડાંઓને આકાર આપે છે, હળશે જ્વતતા રોપાઓની કળીઓને સુંદર રંગ પુરો પાડે છે, ટુંકમાં તન્દુરસ્તીજ એવી છે કે જે મનુષ્યના આ સ્થૂલ દેહને, હલકા પગ, ખીલતા ગાલ, સપ્તધાર ને સ્વચ્છ ચામડી, ખુશી આંખ, મીઠી શ્વાસ, સફેદ રૂપાળા દાંત, હાથની મજબુત પટ્ટ, નક્કર ગોટલાઓ અને છેવટ એક સંપૂર્ણ સુંદર આકાર આપે છે.

તન્દુરસ્તી એજ એક મરદની મરદાઇ, અને ઝોરતનું ઝોરતપણું આપે છે, એજ એક આર્પણ કરનારું સુખ્ય તત્વ છે કે જે એક મરદને તથા સ્ત્રીને એક બીજા તરફ ખેંચે છે. તન્દુરસ્તીજ છે કે જે એક જુવાન મરદ, તથા એક તરૂણ અજાણતા પ્યારને સંપૂર્ણ બનાવે છે. એક તન્દુરસ્ત મરદ યા ઝોરતમાં કોઈ પણ બદીનાં કે વ્યસનનાં મૂળો, ઠગારાપણું, અદેખાઈ, અંટસ-છાં કે નશુણાપણું હોતું નથી. તન્દુરસ્તીજ છે કે જે અખંડ માતા અને પિતાપણું (માયાપપણું) બક્ષે છે. મરદને પિતા તરિકેનું જોર અને ખુશાલી આપે છે અને સ્ત્રીને માતાપણાનાં મીઠાસ અને સાંતિ આપી શકે છે. છેવટ તન્દુરસ્તી એજ એટલી એવી સ્ત્રીજ છે કે જે આનંદમય ચહેરાનાં, સુખી, મજબુત અને ખુશમુરત બાળકોથી આ સંપત્તિ આશીર્વાદ આપે છે. તન્દુરસ્તી પાંસે હોવાથી, પારણાથી તે છેક સ્મશાન પહોંચતાં સુધી એક માણસની આખી જીંદગીને એક મોટા સુખી દિવસ જેવી બનાવે છે. તેવા મનુષ્યને દરેક પગલું બરવું એ આનંદજ છે, દરેક ધરજ એક ભાહજ છે, દરેક આશા એ સુખ આપનારી, અને દરેક કાર્ય ક્ષેત્ર જ છે.

પણ સમુદ્ર ક્ષમ! તેં એ તન્દુરસ્તીની તારીફ ગાઈ-પણું કદાચ, વાંચનાર કહેશે કે તે માત્ર કશીત છે. આ કળજુગના જમાનામાં તો કોઈ તેવી તન્દુરસ્તી ભોગવતું નથી? માટે તન્દુરસ્તીનો ભેદ જરા ખુલ્લો કર, અને સાદી સરસ રીતે વાંચનારના મનમાં કસે એવું સંમગવ.

“ તન્દુરસ્તી ” શાને કહેવી તેની સાદી સમજ.

પ્રિય વાંચનાર! તંદુરસ્તી એટલે દરદની ગેરહાજરી. બીજા બોલોમાં કહેતાં આ સ્થૂલ દેહના સાંચાનું બરાબર સંતોષકારક રીતે ચાલવું. તેમાં કંઈ પણ ગેરવ્યવસ્થાની ગેરહાજરી એટલે પવિત્ર, ચોખ્ખુ થયેલું શરીર. એક પવિત્ર શરીર તેજ સૌથી વધુ મજબુત શરીર છે, બીજા બોલોમાં બરેબર તન્દુરસ્ત શરીર છે. તન્દુરસ્તીનો બીજો અર્થ તે જીવનશક્તિ છે. આ બન્ને એકબીજાથી કંઈ જુદાં હોઈ નહિ. જેટલી જીવનશક્તિ ઘટે તેટલી તન્દુરસ્તી કમતી અને વધે એટલી વધુ તન્દુરસ્તી મગમગતી. હવે અમુક વખતે એક મનુષ્યમાં કેટલી જીવનશક્તિ રહેલી છે તેના નિર્ધારનો આધાર તે શરીરના પવિત્રપણા ઉપર હોય છે. હવે પવિત્રપણું કંઈ માત્ર બહારથી અંગતે નાહવા ધોવા ને સોંફ રાખ્યાથી આવતું નથી. પણ જેમ કુખીરજ કહે છે તેમ:—

નાહો ધોયો ક્યા બયો, મનકો મેલ ન જાય:

મિન સદા જળમેં જમે, ધોયે કલંધ ન જાય.

એટલે કે જેમ આત્મિક વૃદ્ધિ માટે, અંતરના મેલો (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, કપટ વિગેરે) કાઢવાં પડે છે, તેમ સ્થૂલ દેહના પવિત્રપણા માટે પણ તેની અંદરની ગંડીગંડી દુર કરવી જોઈએ અને લોહીને પવિત્ર રાખવું એટલે કે ઝેરાંથી નિરાશું રાખવું જોઈએ, ત્યારેજ શરીર ચોખ્ખું

અને પવિત્ર થાય છે, અને ત્યારેજ એક માણસની જીવનશક્તિ યાને તંદુરસ્તી વધે છે. આનો પુરાવો તમને હુંકમાં મળી શકશે. એક તાવનો દરદી હ્યો. એક માણસનું શરીર બહારથી ગમે એવું ભેરાવર દીસતાં છતાં, તમો ભેશે કે તે તાવના એક હુમલાથી તદ્દન પટકાઈ પડે છે, અને તેના શરીરમાં કેવળ નબળાઈ આવી જાય છે. અહીંયાં ત્યારે આપણને ખુદ્દું જણાઈ આવે છે કે, 'મસ્ક્યુલર' શક્તિ યાને માંસનાં તંતુઓનું ભેર એ કાંઈ માંસમાંજ રહેલાં નથી, પણ તે મસદ્દને અત્રાવનાર જે શક્તિ જેને ઇંગ્રેજમાં એનરજી (energy) કહે છે તેમાંજ પેલું ભેર રહેલું છે. ત્યારે પેલા મજબુત દેખાતા મનુષ્યના શરીરમાં ગલીચી અથવા ઝેરા એકકાં થયાથીજ તે દરદી હાલતમાં આવ્યો છે અને પરિણામે તેને કમશક્તિ અથવા નબળાઈ થઈ છે. અને તેથી આપણે ઝટ સમજી શકીએ છીએ કે શરીરની શક્તિ, તેનું ભેર અથવા ભેશ, બીજાં બોલોમાં તંદુરસ્તી, એ શરીરના દરદી નીરાળાપણા ઉપરજ આધાર રાખે છે, અથવા બીજી રીતે કહેતાં લોહીની પવિત્રતા, શુદ્ધતા, એજ તંદુરસ્તી છે.

ત્યારે આ ઉપરથી તમો ભેશે કે, એક મોટા મજબુત દેખાતા માણસમાં અથવા કોઈ પણ સાધારણ મનુષ્યમાં સારી તંદુરસ્તી ત્યારેજ હોય કે જ્યારે તેના શરીરમાં ગલીચ બીજો (ઝેરા) એકાં એકકાં થયાં હોય. આપણાં સાંજોમાં કહ્યું છે કે આ શરીર કુદરતી રીતેજ હાડકાં, માંસ અને લોહીનું અનેક જાતની ગલીચીઓથી ભરપૂર હોય છે. મજા મુજ-બલગમ-વગેરે બીજો દરપણે એકલી થતી હોય છે. પણ ઉપર કહ્યું તેમ જ્યાં સુધી તેના પ્રાણિક અવયવો નિયમીત રીતે કાર્ય કરે છે, અને કાંઈ પણ ગેરવ્યવસ્થા ત્યાં થતી નથી ત્યાં સુધી આ દેહ કાંઈ પણ ફરીયાદ વિના મુખાકારીમાં રહી શકે છે. પણ આજના જમાનામાં તો તેમ થતું નથી. સોમાંથી નેત્રું દેકાને કમજોર અથવા બંધકોશ લાગુ પડ્યો હોય છે. તેનાં કારણો આપણે વાંગી ગયા તેમ લોકોની બેદરકારી અને અજાનતા છે. ખાતું પીતું કેમ, કેટલું ખાતું ને ક્યારે ખાતું, કસરત શું લેવી, હવાના ફાયદા કેમ મેળવવા, દરદી કશી પણ ફરીયાદ જણાતાં શું ઉપાયો લેવા એ વિષે મોટે ભાગે લોકો બીજકુલ અજાણ હોવાથીજ શરીરમાં નાશાયક બીજો એકલી થઈ તંદુરસ્તીનો ખીગાડ થાય છે અને તે પછી હરેક પ્રકારના વ્યાધિઓ તેમને ધાય છે. વળી આ જકાલ તો જરાએ કાંઈક યતાં, લોકો દોડતા ડાકારને, ઘેર જાય છે, એવા વિચારથી કે કાંઈક દવા પીયું કે લાગલીજ ફરીયાદ મટી જશે. ફરીયાદનું મજા કારણ શું છે તે વિષે જરાએ વિચાર નહિ કરતાં, ખાવા પીવામાં તેમજ બીજી અનેક રીતે જાંદગીના વહેવારમાં શું શું ભૂલો થઈ છે તે વિષે જરાએ ખ્યાલ ન કરતાં, લાગલા દોડતા ડાકાર કે વેંઘને ત્યાં જતું. આજ રીતે હજારો નહિ પણ લાખો લોકો ગિચારા દુખી દરદી હાલતમાં રખડે છે અને સેંકડો કવખતના મોહોતને પણ આધીન થાય છે.

દવામાં બીજકુલ જીવનશક્તિ નથી. તમને દરદ વધા પામ્યું છે કારણ કે તમારી જીવનશક્તિ ઘટી છે, તો પછી દવા પીવાથી તમારી જીવનશક્તિ વધશે અને તમારૂં દરદ જશે એવી આશા રાખવી ફેકટની છે. વળી આ વાતનો ખાતરીપૂર્વક અનુભવ સૌ કોઈને હશે કે ગમે એટલી દવા પીવાથી દુખ કાંઈ સમજાય જતું નથી. (આ માટે લખવા ભેસીએ તો બહુએ લખાય પણ તેનો આ પ્રસંગ નથી માટે કોઈક વેળા તે વિષય હાથ ધરીશ,) પણ અત્રે થોડુંક વિવેચન તો કર્યા વિના મારાથી પસાર થવાય એમ નથી.

અંગ્રેજી 'ડાક્ટર' શબ્દનો મજા અર્થજ એ છે કે (doctor, I teach) લોકોને તંદુર-

સ્તીનું જ્ઞાન આપવું. પણ આજના વખતમાં એવું કશું થતું હોય એવું આપણે જાણતા નથી. આજકાલ ડાકતરનો ધધો તો માત્ર દવા આપવાનો છે. ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો લોકોએ માંદા પડવું, અને ડાકતરેએ દવા આપવી, એમાંજ ડાકતરી પદવી સમાઈ જાય છે, પણ તેમાં કંઈ ઝાઝું આશ્ચર્ય નથી કારણ કે આજકાલ ડાકતરોનું ધ્યાન ખાદ્યપીતે જાય દવા ને દવાજ ઉપર મૂકેલું છે. એટલે તન્દુરસ્તી માટે ખીજું શું કરવું જરૂર છે તે તેઓ પણ જૂલો ગયા છે. જે માટે કપીરજનો એક દોહરો મને યાદ આવે છે કે:—

શુર શુભા શીખ્ય લાલચુ. દોનો ખેલે દાવ;

દોનો શુકે બાપકે, એક પથ્થરકી નાવ.

એટલે તન્દુરસ્તી માટે જે મહેનત અને ખત રાખવાની છે તે લોકોને કરવી ગમતી નથી, પણ કાંઈક આવી રીતે (દવા પીવાથી) તે મળી શકતી હોય તેમ ડાકતરોને ઘેર દવા બ્રેવા દોડતા જાય છે, બ્યારે થીજી તરફ ડાકતરોને પણ તેનુંજ જોઈએ છે કારણ કે નહિ તો તેમનો ધધો સાવેજ ક્યાંથી?

અજાણત દરદને સાફ કરવાનો ઇલાજ તો લેવોજ જોઈએ, અને તે માટે હોસ્પીટલો અને ડાકતરો તો હોવાજ જોઈએ, પણ પેલી અંગ્રેજી કહેવત છે કે “ઇલાજ કરતાં અટકાવ બેઠે તર છે” યાને દરદ ઉપજતી તેની દવા કરવા કરતાં દરદ નજ યાય, એવી તન્દુરસ્ત હાલત કરવી વધુ બેઠેતર છે, ત્યારે આપણને ખુદ્દું જણાય છે કે શરીરના આરોગ્ય વિશે દરેક માણસે જરૂર પરંતુ બવહારે જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. દાખલા તરીકે ઘરોને કેમ સાફ ને સ્વચ્છ રાખવાં, ઈશિરે ખેલેલી સ્વચ્છ હવા સંપૂર્ણ રીતે ત્યાં આવજાય કરે તેવી ગોઠવણ ઘરોમાં કેમ રાખવી, અને ઉપરાંત શરીરને કસરત આપવાની તેમજ ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખવાની જરૂર કેટલી મોટી છે તેની સમજ મેળવવી અવશ્યની છે. અને આજ જ્ઞાન લોકોને આપવા માટે, મેંકેડેન આ શ્રીઝીકલ કલ્ચર ખાતું રચાધું છે.

મેંકેડેનની છ'દગીનો હેવાલ.

આ શ્રીઝીકલ કલ્ચર ખાતાની આગળથી ૩૫ વર્ષ ઉપર પહેલી શરૂઆત કેમ થવા પામી, તે તેના શોધક અને આ આપણી આજતના નાયક બ્રનાર મેંકેડેનના પોતાનાજ શબ્દોમાં તેનાં છેલ્લાં લખેલાં મોટાં પુસ્તકો (Encyclopedea of Physical Culture) માંહેલા ત્રીજા વોલ્યુમ જેમાં Fasting cure ની બાબત આવેલી છે, અને જેનું શુજરાતી પુસ્તક ‘અપવાસ’ હાલમાં હું છપાવું છું તેમાંથીજ હું આપીશ. મેંકેડેન લખે છે કે:—

અપવાસનો મારો પહેલો ભાસ.

૧૭ વરસની યુવાન વયે હું બ્યારે ખાતજો મરકડીયો, હાંસા ને શરદાથી પીડાતો ખોખસો થયજો છોકરો હતો ત્યારે દરદ કુદરતી રીતે કેમ મટે તેની આતુરતા બરેલી શોધ કરવા લાગ્યો. તે વેળા હું જાનવર વર્ષે તરફ રહ્યો. અને ત્યારે મારા યુવાન મગજે જે અકસ્મ વાપરી તે મને હજુ યાદ છે. મેં પોતાને કહ્યું કે “આ હું અને તન્દુરસ્તી મેળવવા માટે હાંસા ખાઈ છું, હું જાનવર કરતાં વધુ અકસ્મવંત મનુષ્ય ગણાઉં છું, છતાં મારી અધી કોશીશો વ્યર્થ જાય છે. બ્યારે કુતરાઓ, ઘોડાઓ, જંગલી વન્યાવૃક્ષો અને પક્ષીઓ હમેશાં તન્દુરસ્ત અને મજબુત રહેવાય છે. તેઓ દરદ શું છે તે જાણતાં નથી, કે જે દરદથી મારી છ'દગી કાપર થઇ છે.” ત્યારે મને માત્ર ૫૩૫૫ કે જ્યારે આ જતાવરોને કાંઈ દુઃખ યાય છે ત્યારે તેઓ ખોરાકથી તદ્દન દુર રહે છે

માને મુદ્દલ ખાતાં નથી. અને આ ખીનાજ હતી કે જેણે ત્યાર પછી મને જ્યારે ‘ન્યુમોન્યા’નું દરદ યદિ લાગ્યું ત્યારે ખોરાક વિના રહેવાને હિંમત આપી. તે દિવસથી તે આનંદિન સુધી મને અનુભવ પડી યયો છે અને મેં જ્નેયું છે કે “અપવાસ એ દરદનો કુદરતી ઈલાજ છે.” જનનવરો જ્યારે માંદાં પડે છે ત્યારે કદી પણ ખોરાક લેતાં નથી, તેઓની નહિ બગડેલી કુદરતી પ્રેરણાઓ તેમને ખોરાક ન લેવાને હોરે છે, પછી જનનવરથી ચઢીયાતો (!) માનવી, તેને ગમે એટલી ખાવાને ફરજ પાડે છતાં તે કદી પણ ખાતું નથી.

જનનવરોની આ મોટી હરીકત મારા મનમાં રાખી જેમ જેમ હું દરદોનું અવલોકન વધુ કરતો ગયો તેમ તેમ મને સ્પષ્ટ દેખાતું ગયું કે જ્યારે આપણે મનુષ્યો માંદ પડીએ છીએ ત્યારે જનનવરની પેઠે આપણને પણ ખોરાક ભાવતો નથી, પણ ડાક્ટરો તથા દરદીનાં સગાંઓ ફરજ પાડી ખાવા કહે છે કે “તું કંઈ ખા બા, નહિ તો તારી શક્તિ અને જોર ઘટી જશે.” વળી મેં જ્નેયું કે તેમ કરી માણસના મગજને જે ખ્યાલ કુદરતના શિક્ષણથી ખુલ્લી રીતે વિરૂદ્ધ છે તે માન્ય રાખવાને શીખવે છે. એ સધળાનું તાત્પર્ય નહિ બુલાવ એવું જણાયું અને તેથી એ સધળા ખાખત નીચે પ્રમાણે ગોઠવાયલી મને લાગી.

- (૧) જ્યારે જનનવરો માંદાં પડે છે ત્યારે તેઓ મુદ્દલ ખાતાં નથી.
- (૨) જ્યારે તેઓ સાગ્ન અને તન્દુરસ્ત થાય છે અને આગળ જ્યાં દરદી હોતાં નથી ત્યારેજ તેઓ ખાવાનું શરૂ કરે છે.
- (૩) માણસને પણ એમજ કરવું કુદરતિ છે, પણ તેની કુદરતિ પ્રેરણાઓ ફેરવાઈ ગઈ છે, અને તેની વિચાર કરવાની શક્તિ ખરડાઈ ગઈ છે, તેથી તે ઉપલી વાત સમજતો નથી.
- (૪) તેથી જ્યારે એક માણસ માંદો પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતે ખોરાક તરફ તેને અભાવ હોવા છતાં, તે લેવાને તેને આગ્રહ યા ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેના ડાક્ટરો આવે છે, અને શરીરમાં જે નિશાની આપનારા યોદ્ધાંબીનો છે તેઓને દવા આપી સુસ્ત કરવામાં આવે છે. આ દવાથી સુસ્ત, મંદ થયેલી હાલતમાં તે દરદી ખોરાક ગળી જાય છે, કે જે ખઈ જતાં તેના દરદને ઉઠવું વધારે છે.

એક વાર હું ઘણી સખત શરદીથી મારો પરચો અને યોડાજ વખતમાં મને ‘ન્યુમોન્યા’ ની અસર યદિ, પણ ત્યારે જો કે હું માત્ર જીવાન હોડરો હતાં દવાથી દરદનો ઇલાજ થાય છે એવી મારો ભરોસો જતો રહ્યો હતો. આ ન્યુમોન્યા યથો તે આગમજની મારી નયળા હાલત માટે મને ખબર હતી કે તે ડાક્ટરોની દવાથી જરાએ સુધરી નહતી તે વાતે મને વિચાર કરતો કીધો. અને મને વિચાર આવ્યો કે આ મદિને પેદા કરનાર શર્કિન (ઈધિર) જરૂર અક્ષયથી ભરપૂર હશે જ અને તેથી તેણે દરદના ઇલાજ માટે કાંઈક ગોઠવણ કરીજ હશે. એવી રીતે વિચાર કરતાં કરતાં હું એ નિર્ણય ઉપર આવ્યો કે મનુષ્યનું શરીર પોતાની મેજે પોતાની વ્યવસ્થા સુધારી લેનાર છે, માને દરદને પોતેજ સાન્નું કરી શકે છે. એથી જ્યારે ન્યુમોન્યાના છરાની માફક લોકાતા ઘા મારી છાતીમાં યત્ર લાગ્યા અને દર કલાકે વધવા જ લાગ્યા ત્યારે મારા વિચારો ગંભીર યત્ર લાગ્યા. દવા તો મેં છોડી જ દીધી હતી, અને જ્યારે મને ગમતું નહિ ત્યારે કાંઈને કાંઈ કસરત કરવામાં મારા શરીરને રોકતો. પણ જ્યારે ન્યુમોન્યા ઘણો ખીકટ થયો ત્યારે મારાથી કસરત થઈ શકી નહિ. પણ અત્રે વાંચનારે જુદી ન જવું કે હું હમેશના આલતા આવેલા રિવાજ મુજબ ખાતો હતો, પછી મને ગમે યા નહિ; કારણકે તે વેળા જેમ દરેક જણ માને છે તેમ હું પણ માનતો કે શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા ખોરાક

ખાવોજ જોઇએ. પણ જ્યારે સુષ્કરવાને બદલે મારી તબીબત વધુ બમડવાજ લાગી ત્યારે મારી અકલ્પનીય વધુ વિચાર કરવા માંડ્યો અને ત્યારે મને કાંઈક નીચલા વિચારો આવ્યા કે:-

“આ સોજો જે થયો છે કે જે મારાં ફેફસાંઓને આટલી બધી વેદના કરે છે તે દરદ, કસરત કરવાથી જતું નથી તો પછી ખીજો કયો કુદરતી ઉપાય મારે લેવો જોઇએ? તેજ વેળા મને એક વિજ્ઞાનીના ચમકારા જેવો વિચાર આવ્યો કે જે ખોરાક હું ખાઉં છું તેનાથી આ સોજાનું પોષણ થાય છે અને તેથીજ આ સોજો ચાલુ રહે છે, તેથી જો હું ખાવાનું છોડી દઉં તો શરીરમાં પોતાને સાબ કરવાની શક્તિ જે રહેલી છે તેનાથી શરીર આ દરદને પોતેજ હાંકી કાઢશે.

મેં એક બે બોજનો ખાવાનાં કમી કીધાં, ત્યાર કંડે ઘણુંજ થોડું ખાધું. કારણ કે મારા મનમાં હજી વહેમ રહેલો હતો કે જીંદગી ટકાવવા માટે ખાવાની જરૂરજ છે. ખીજા દિવસ પછી દરદનું જેર ઘણું નરમ પડ્યું, અને મને સતોષ મળ્યો કે આગળના જીવનું તે સખત હતું તદ્દાં ત્રીજા દિવસે તો ઘણાજ સારો ફેરફાર થયો. ચોથા દિવસે ન્યુમોન્યા તદ્દન દૂર થયો.

આ ઉપવાસનો મારો પેહલો પાઠ હતો. મનની જે વલણ તે વેળા મને મળા તે આજ દિવસ સુધી રહેલી છે, અને આજે તે મારી જીવાનીનો વિચાર અને અનુભવ ત્યાર પછીનાં ઘણાંક વરસોના વધુ બહોળા અનુભવથી સિદ્ધ થયો છે. તેમજ હજારો નહિ બેઠકે લાખો માણસો, જેઓ મારી પાસે સલાહ લેવા આવ્યા તેમના અનુભવોથી મજબુત થયો છે અને હવે મને કદી પણ લાગતું નથી કે જીંદગી ટકાવવા માટે ખાવાની (નહીં ચાલી શકે એવી) જરૂરજ છે. તે પછીના આ શીઝીક્સ કક્ષર ખાતામાં મેળવેલા મારા જ્ઞાનથી ઉપવાસનું મૂળ તાત્પર્ય નીચે પ્રમાણે હું કહી શકું છું:-

- (૧) જો શરીરને એમજ એકદુરુ રહેવા દેઈએ તો તે પોતાની મેળે પોતાનો ઘટતો બદોબસત કરી લે છે અને પોતાનું દરદ મટાડે છે.
- (૨) ઘણા તીક્ષ્ણ (acute) દરદ વેળા શરીર ખોરાક માટે કુદરતી રીતે ના પાડે છે, અને જનવરો અને માણસો સૌ કોઈ એક સરખી રીતે આમ કરે છે.
- (૩) અમુક જગ્યાએ યથેહું (localized) દરદ તે કાંઈજ નહિ પણ શરીરમાં ઘણા મોટા જગ્યામાં એકઠા થયેલાં ઝેરો કે જેઓ મગ-મુત્ર અને પરસેવો કાઢનાર (Excretory) રસ્તાઓથી બહાર નીકળી શકતાં નથી તેમને ખાઉંર કાઢવા માટે અસાધારણ કાશીસ શરીર કરતું હોય છે, તેથી દરદ અમુક જગ્યામાં વધુ જાહેર દેખાવ આપે છે. જ્યારે એવી રીતે ઘણાંક ઝેરોને ખાઉંર કાઢવાને શરીર કાર્ય કરતું હોય ત્યારે સઘળા ખોરાક ખીન અગત્યનો છે એટલુંજ નહિ પણ તે તુરંતાનકારક યમ પડે છે.

સઘળાં દરદોનું મૂળ એકજ કે જે ઉપવાસ કર્યાથી મટે છે.

મારી માન્યતા આજ છે કે દરદ માત્ર એકજ છે, અને તે અસ્વચ્છ થયેલું લોહી, અને તેથી ઉપવાસ કર્યાથી એ લોહી સ્વચ્છ થઈ જાય છે એ તમને તુરત દેખાઈ આવશે. સાધારણ રીતે ખોરાક તરીકે આપણે નક્કર પદાર્થો લઈએ છીએ. તેની સાથે હવા અને પાણી બન્નેને પણ ખોરાક તરીકે ગણીએ તો પછી ખરે જોતાં, ઉપવાસ જેવું કાંઈએ નથી. પણ હવા અને પાણીને પાચન કરવા માટે કાંઈ અવયવોને કસરત કે મહેનત કરવી પડતી નથી તેથી જુએ રહેવાથી ચાને નક્કર ખોરાક ન ખાવાથી, માત્ર હવા અને પાણીજ ખાઉંર લેવાથી, અથવા માત્ર દુધ કુટનો રસ જેવોજ પ્રવાહી ખોરાક કે જેમાં કાંઈ પણ નક્કર જનુસ લોતી નથી, કે જેને પચાવ-

વાંતે આપણા અવયવોને કાંઈક કાર્ય કરવું પડતું હોય, ત્યારે શરીરને જાણ આપણે તક આપીએ છીએ કે તે આપણું ઘર સાફસુદ્ધ કરી નાખે. અને આ જાણ કયરો બહાર કાઢવાની તક આપવી તેનું નામ તે ઉપવાસ.

ત્યારે પ્રિય વાંચનાર! આ તે દરદને સાજો કરવાનો મેંદેકનનો મૂળ સિદ્ધાંત, મુખ્ય અનુભવ છે. પણ આ તો દરદ થાય ત્યાર દોડે. કરવાનો ઇલાજ છે, પરંતુ દરદ નજ આવે, અને શરીરની સુખાકારી અને શક્તિ હમેશાં ચાલુ રહે, હુંકમાં તન્દુરસ્તી જળવવાના ઉપાય માટે જેટલું એણે ક્યું છે તેટલું કોઈ પણ ખીજ માણસે આ જમાનામાં ક્યું નથી.

૧૭ વરસની જુવાન વયે તો તે ક્ષયના દરદથી તવાઈને એક કરેકરી સરખો થયો હતો, પણ શરીરની આરોગ્યતા માટે પોતાના મનને રોજીને કુદરતી સાધનોના ઉપયોગ કરવાના ઇલાજ તેણે શોધ્યા અને તેના પરિણામમાં તે આજે એટલું મજબુત આંગળજ અને તન્દુરસ્તી ધરાવે છે કે તેની બરોબરી કરી શકે એવા ખીજ થોડાજ માણસ દરતી ધરાવતા હશે. પોતે તન્દુરસ્ત, મજબુત અને સંપૂર્ણ સુખાકારીવાળો થયો છે તેટલેથી સંતોષ માની બેસી ન રહેતાં, પોતાના જાતીલાઈએ અજાનતાને લીધે દુઃખમાં પીડાય છે તેમને માટે કાળજી બતાવી પોતાના શોધેલા ઉપાયો તે લોકો અજમાવે એવી નેમથી અથાગ મહેનત કરી તેણે એક ખાતું ચાલું કર્યું છે, જેનો લાભ હજારો લોકોએ મેળવ્યો છે અને દિન ઉગે વધુ લોકો લાભ મેળવતા રહ્યા છે. ઈંગ્લેન્ડમાં પણ એની શાખા ત્રણ-ચાર વર્ષ થયાં કહાડવામાં આવી છે, અને ત્યાંના લોકો પણ ફીઝીકલ કલ્ચરના શિક્ષણનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે.

આ ખાતાનો સ્થાપક કાંઈ આ ક્ષણભંજુર સ્પૃહ દેહના કાજેજ કાર્યો કરી અટકી રહ્યો નથી, પણ સામાન્ય પ્રજાની સ્થિતિ સુધરે, અને લોકો ઉચ્ચ હાલતમાં આવે, જેને તે Superb Manhood & Superb Womanhood યાને મરદ તથા ઝોરતની નસુનેદાર સ્થિતિ એવું કહે છે, તે લાવવા માટે, સંસાર-વહેવારમાં, ધંધા-રોજગારમાં, રાજ્ય કારોબારમાં અને હુંકમાં દરેક દેકાણે જ્યાં જ્યાં ખરાખીઓ દાખલ થઈ છે તેના અટકાવ માટે ઉપાયો યોજે છે. કેમકે તે જણાવે છે કે આ બદીઓને લીધેજ માણસ જાતની દેહ જગડી તેને શારીરિક દુઃખો લાગુ પડે છે, અને તેનેજ પરિણામે તેઓ નેકી નીતિમાં પણ હેડળ ઉતરવા માટે છે. તે માટે તે લખે છે કે:

Lest our friends forget the purposes which have inspired "Physical Culture," since its very birth, I would repeat that from its first issue, the magazine has dealt with sledgehammer blows at what we believe to be the greatest of all evils, namely, *Prudery, Muscular Inactivity, Gluttony, Corsets, Drugs, Alcohol and Tobacco.*

આ 'ફીઝીકલ કલ્ચર' મેગેઝીન કેવા ઉચ્ચ હેતુથી સ્થાપવામાં આવ્યું તે વાત રખેને અમારા મિત્રો ભુલી જાય એ માટે હું ફરી એકવાર કહીશ કે સરઆતથીજ પ્રજામાં જે સૌથી મોટી બદીઓ પ્રવેશ થઈ છે તેમને તે હથેડાના ફટકાઓ લગાવતી આવી છે, જે બદીઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

- (૧) ખોટી લાજ, એટલે કે ખરો સુધારો કરવા માટે જાતીભેદનું જ્ઞાન બચ્ચાંઓને આપવામાં અમર્યાદા સમજવી તે.
- (૨) શારીરિક આજસાઈ, અથવા કસરતની ગેરહાજરી.
- (૩) ખાધરાપણું, જોઈએ તે કરતાં વધુ ડપાટવું.
- (૪) કોરસેટ યાને ટાઈટ પટા, ચોળા યા લુગડાં પહેરવાં, જેથી પ્રાણીક અવયવોને નુકસાન થઈ શકે જાત નબળી અને દુઃખી થાય છે.

- (૫) દવાતું વ્યસન, યાને તન્દુરસ્તી દવાથી મળે છે એવી ખોટી માન્યતાથી નીચમીત દવા પીધા કરવી.
 (૬) સદીશ અથવા દાઝ અને તેથી થતું પ્રજનનું તુક્ષ્ણાન અને પાયમાલી.
 (૭) તમાકુ-ખીડીનું વ્યસન.

આ સથળા બીજાઓમાં સકચી વધુ ખરાબી ખોટી લોકજ્ઞાનથી ચતી હોય છે એવું આ “શ્રીગીકલ કલ્પર”નો સ્થાપક મજબુતીથી માને છે અને જણાવે છે. તે માટે માત્ર મહોડેથી ખોટી કે લખીનેજ તે ખેસી રહ્યા નથી, પણ તે સાથે શરીરને અતુકુળ યામ અને તન્દુરસ્તી અને શક્તિ આવે એવા ખોરાકો ખાવાનાં મોટાં મોટાં મથકો તેણે ઉભાં કરાવ્યાં છે, જ્યાં હજારો લોકો દરરોજ તન્દુરસ્ત થવાને જાય છે. ન્યુયોર્ક શહેર જ્યાં એ ખાતાનું મુખ્ય મથક છે ત્યાં એક ડઝનથી વધુ એવાં ઉપહાર ગૃહો કહાડેલાં છે જેમાંના કોઈ કોઈમાં તો સોતસોથી હજાર માણસ એકી વેળા ખાવા ખેસે છે. એવાં ઉપહાર ગૃહો અમેરીકાનાં દરેક મોટાં શહેરોમાં કહાડવામાં આવ્યાં છે, અને તે ચલાવવાને ઉભી કરવામાં આવેલી કંપનીની યાપણ લગભગ ચાર કરોડ રૂપિયાની થઈ છે, અને એ મથકોનું કાર્ય જેવું સરસ રીતે ચાલતું હશે તેનો એટલા ઉપરથીજ ખ્યાલ આવશે કે, તેના બાગીદારોને દર વરસે ત્રીસથી પંત્રીસ ટકા જેટલું વાજ મળે છે. આ ખાતાને “શ્રીગીકલ કલ્પર રેસતોરાં” કહે છે પ્રથુ ત્યાં જનાવરનું માંસ કે મચ્છી કાંઈ હોતું નથી. ત્યાં કેવળ વનસ્પતી, ધાન્ય અને ફુલની તરેહવાર વાનીઓજ ખવાડવામાં આવે છે. આ કાશીની પણ ત્યાં બધી રાખેલી છે. કારણ કે આહ-કાષી શરીરને બહુ તુક્ષ્ણાનકારક છે, અને તેઓ ધણા ધણા દરદોનાં મૃગ-પદ્ધતિ પડ્યાં છે એવું તેણે સિદ્ધ કર્યું છે.

વળી પોતાની શોધી કહાડેલી કુદરતી રીતો મુજબ રહેવા ખાવા અને વર્તવાનો નિયમ જાળવે એવા લોકોનું એક સંસ્થાન વસાવ્યું છે, જેને “શ્રીગીકલ કલ્પર સીટી” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. હવે તે સંસ્થાનની નકશો બીજે ઠેકાણે થવા લાગી છે, અને આ કુદરતી ઉપાયો અને ઇલાજોથી રહેવું વર્તવું સામાન્ય લોકોએ કરવા માંડ્યું છે.

વળી માણસ જાતનાં દુઃખ દરદો મટાડવાને એક મોટું “હેલ્થેટરીઅમ” તેણે કહાડ્યું છે કે જેને તે “હેલ્થેટરીઅમ” કહે છે, જ્યાં કાંઈ પણ દવાદાર વિના માત્ર હવા, પાણી, કસરત અને ઉપવાસના માત્ર કુદરતી ઇલાજોથી દરદીઓને સાજાં કરાય છે. જે દરદોનાં ઇલાજ મોટા તખ્તોથી નહિ થઈ શકતા, તેવાં દરદોથી પીડાતાં લોકોને મેક્સિકોની હેલ્થેટરીઅમમાં સાજાં કરવામાં આવ્યાં છે અને આવે છે એવી ખાતરી તે આપે છે. આ હેલ્થેટરીઅમની પાસેજ શરીરની ખીલવણી કરવાની મોટી સાળા કાઢી છે, કે જ્યાં લોકોને શારીરિક તન્દુરસ્તીના કામદાઓનું વ્યવહાર જ્ઞાન અપાય છે, અને ત્યાં કુદરતી ઉપાયોથી દરદને સાજાં કરવાવાળા “દવા” વગરના ડાકરો અને સલાહકારો મોટી સંખ્યામાં ખાહેર પડ્યા છે, જેઓ પોતાના ગામમાં લોકોને શરીર વીધે જ્ઞાન આપી લોકજુખારી વધારવાના કામ ઉપર મડયા છે. લોકોને તેથી એટલો તો કામદો મળતો થયો છે અને હવે એ ઉપર એટલો બધો વિશ્વાસ આવતો જાય છે કે, દવાદારની ઉદ્યોગ ઉપર તેની અસર થવા લાગી છે. દવા દારૂ ઉદ્યોગનું એક આગેવાન અમેરીકન પત્ર “ડ્રગીસ્ટ” પોતાના ગયા વરસના અંકમાં લખે છે કે, “આ શું બીના છે કે, દવાદારનો તથા કરીયાણાનો જ્યો એટલો બધો ઓછો ખપતો જાય છે? ગયાં દસ વરસમાં તે સરાસરી ૬૫ ટકા જેટલો ઓછો થયો છે.” આ પરિણામ બી. મેક્સિકોન જેવા પરદુઃખખંજન નરોની મહેતવને આભારી છે.

ખોટી લોકજ્ઞાનની ખરાબી વિશે જાહેર બાધણ કરતાં તેમજ ચોપડી ચોપાન્યાઓ મારશ્વે તે સામે લખતાં, અને જાતીબેદના અજ્ઞાનપણાને લીધે જુવાન છોદા-છોદરીઓ, પરબેલા તેમજ કુંવારા સથળા કેવા બીજાં ફસી પડે છે તેના દેવાશે લખતાં, તેમજ વેપારવણની ચીજો જેવી

કે, દવા-દાર તેમજ ખર-ખોરાકી તેમાં યતી બેળસેળો સામે પોતાનો ચાલુ અવાજ ઉઠાવતાં જ્યેમ કંદરતી રીતે બને છે તેમ ઘણા આપસ્વાર્થી લોકોની ઇતરાશ તેણે પોતા તરફ ખેંચી લીધી. અને તેમના દુશ્મનો તેને હેરાન કરવાને કાંઈ કરવા ચુક્યા નહિ. એટલે સુધી કે આજથી દશ વર-સની વાત ઉપર તેના સામે ખેરાં કાવત્રાંઓ કરી અને તેના લખવાના અર્થનો અનર્થ કરી તેની સામે કોર્ટોમાં કામ ચલાવ્યું. જ્યાં જડત્તે પણ તેના સામે પેહલેથીજ અભાવ દેખાડ્યો, અને તેનો અચાવ સુધ્ધાં સાંભળવાને ના પાડી અને તેના ઉપર મુકેલાં તોહમત, “કે લોકોને તે આડે રસ્તે અનોતિને માગે દોરે છે” તે બદલ તેને બચાવ કરવાને પણ તક આપી નહિ અને એકદમ ‘સેન્ટ-સ’ મારી કે બે વરસનું તુરંગ અને ૨૦૦૦) બે હજાર ડોલરનો દંડ. વળી મોટી હાઇકોર્ટને તે બદલ “અપીલ” થઈ ત્યાં પણ તેને હાદ મળી નહી. છેવટે જ્યારે તેનાં વખાણુનારા લોકોમાં આ ચર્ચા જતી, અને તેની વાત આખા અમેરીકામાં તથા યુરોપમાં જાણીતી થઈ ત્યારે મોટું જખમ લોકોમાં સરકાર સામે જોશ ઉઠ્યું થયું અને છેવટે અમેરીકાના મહાન પ્રેસીડેન્ટે તેની બાબત હાથમાં ધરી. તેણે તેને નિર્દોશ ઠરાવી માફી બખ્શી છતાં તેમ યતાં લગભગ દોઢેક વરસ નીકળી ગયું, અને તેટલો વખત તે બીચારાને તુરંગમાંજ રહેવું પડ્યું. ત્યાં તેને કાંઈક લાખો દોલાસાપત્રો લોકો તરફથી મળ્યા. (જેનો હેતુલ, ફીઝીક્સ કલ્ચર સોપાન્યામાં અપાયો છે તે ઘણો જાણીતા લાયક છે.) જે કાંઈ માફું થાય છે તે સારનેજ કાળે છે એવા કાનૂન પ્રમાણે આ મુ-રતવેળા મોડા બતાવેલા હતા. ફીઝીક્સ કલ્ચરને આખા અમેરીકા ખંડમાં પ્રસિદ્ધ થયું અને મેક-ફેડનનાં શિક્ષણો વધુ લોકોની જાણમાં આવ્યાં અને આજે મેકફેડનના બધા મુધારા લોકોએ લીધા છે, એટલુંજ નહિ પણ સરકારી ખાતાંઓમાં, લશ્કરી ખાતામાં વગેરે ઘણેક ડેકાણે તે દાખલ થયા છે. આ પ્રમાણે આ પરમાર્થિ પુરૂષે પરમાર્થને ખાતર બંદોખાતું પણ ભોગવ્યું છે.

માણસમાં ઇશ્વરી અંશ રહેલો છે, અને ઇશ્વરની સર્વે રાક્તિ તેનામાં રહેલી છે, એ-ટલે મનુષ્ય ચાહે તે કરી શકે એવું જ્ઞાતી પુરૂષો મહાત્માઓ કહી ગયાં છે, તે આ મહાન નર મેકફેડનની જીંદગીનો દાખલો જોતાં સાક્ષાત દેખાઈ આવે છે. પણ તે માટે મનુષ્ય શ્રમ ઉઠાવે, આપસ્વાર્થી છોડી પરમાર્થ કરવાને મન કરે અને પોતાનું સર્વસ્વ આપી દેવા તૈયાર થાય ત્યારેજ બને. કારણ કે કપીરજી કહે છે કે:-

માણસ જોગત મેં શીરૂં, માણસકા બડા દુકાળ;
પર જોકો દેખે દિલ હરે, તાકા ખરીયા દુકાળ.

તેમ પરદુઃખજનન માણસોની હોંદમાં બહુ ખોટ છે. ધર્મ ધર્મ કરી આપણે બોલીએ છીએ, અને હોંદના લોકો બહુ ધર્મી છે એમ કહેવાય છે, પણ ખરેખર ધર્મ તો મારા મનથી મનુષ્ય જાતીનું બહુ થાય એટલે કે ઇશ્વરની સમજણ પેદાસને મુખી જોવા ને કાંઈ યત્ન કરે તેજ ખરો ધર્મી માણસ ગણાય. બાકી તો ધન સાચવવાવાળા ધર્મીઓ તો ઘણાંજ છે. તેથી કપીરજીએ કહ્યું છે કે:-

ખામ, પી, ખીચાય દે, કર લે અપનાં કામ;
ચલતી વખત રે નરી, સંગ ન ચલે બદામ.
દેખાદેખી રું ચડે, મરમ ન જાણે કામ;
સાંધ્યા કારણ શીશ દે, ચરા જાનું સોય.

એટલે એક બીજાને જોઈને, અથવા નામ સાંદ મેળવવા માટે ધર્મજ્ઞાન કરવાવાળા તો ઘણાંજ છે, પણ જે કોઈ ઇશ્વર અર્થે યાને પોતાના જાત ભાઈઓના કલ્યાણ અર્થે ધન ખર્ચે અથવા પોતાનું માણું પણ આપે તે ખરો વીરજો પુરૂષ છે. મુદા કરે ને એવા વીરજા પુરૂષો હોંદમાં ઘણાંજ થાય કે જેવા પશ્ચિમના મુલકમાં આજે યથા છે ને થાય છે.

બે. પી. માદન.

ઉદરરોગ-આમવાત.

૧. કોડીના શુંદરને મધ સાથે આપવાથી આમ અને અતિસાર મટે છે.
૨. કોડીનાં પાંદડાંનો ઉકાળો પીવાથી આમવાત રોગ મટે છે.
૩. દાદમની છાલનો કાઢો લવંગ મેળવી આપવાથી જીરૂનો આમાતિસાર મટે છે.
૪. દાદમની છાલ બે ભાગ, તજ, તમાલપત્ર ને નાગકેસર અર્ધા અર્ધા ભાગ, ધાણા એક ભાગ, સાકર બે ભાગ, સર્વેનું વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી ત્રણથી છ વાલ આપવાથી ગોજો, અર્ધ અને આમવાત મટે છે.
૫. રસવંતી, કડાછાલ, દિવ્યવ, ધાવડીનાં કુલ, અને મુંઠ એઓનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ મધ સાથે આપવાથી ઝાડો તથા મરડો મટે છે.
૬. ધાણા, મુંઠ, અને જોરંડ મૂળનો કાઢો આમવાત મટાડે છે.
૭. મીઠાળના ફળની છાલ તથા ખીજ કાઢી નાંખી તેમાંનો ગર લેવો, તે બે વાલ મુધી થોડું અશીણ મેળવી આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર થાય છે.
૮. મેથીને રોકી દહીંમાં પલાળી ખાવાથી આમવાત મટે છે.
૯. રાળ, મેચરસ, કાયો, ઓપમી શુક્ર, એનું ચૂર્ણ પા પા તોલો દહીં સાથે લેવાથી મરડો તથા ઝાડો અવશ્ય મટે છે.
૧૦. લોદર, કડાછાલ, અને ખીજીનું ચૂર્ણ આપવાથી આમવાત અને અતિસાર મટે છે.
૧૧. મેથી તોલો ૧, ખારેક તોલો ૧, વરીયાળી તોલો ૧, મુંઠ તોલો ૧, સર્વને એકત્ર કરી તેના બે ભાગ કરવા. એક ભાગ ધીમાં તળવો. બીજો જોવો ને તેવોજ રહેવા દેવો. પેલો તોલો ભાગ વગર તળેલા એકો કરવો, પછી તેમાં ઉમતુજી નાંખી, તેને ખાંડી, વજ્રમાળ ચૂર્ણ કરવું, તેમાં એ ચૂર્ણના સમાન ભાગે ખડીસાકર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર શાકવું. (બીજો જીરૂ તળી હોય તો વધારે સાઈ.)

સફેદ આમ પડતા તુરત બંધ થવાનો ઉપાય.

૧૨. લસજીની કળી ઉભી ચીરી તેમાં આડના દાણાની દાળ જેટલું અશીણ મુકી અને દેવતા ઉપર રોકી ખાવાથી મટે છે. આવી કળાઓ દિવસમાં ત્રણ ખાવી.
૧૩. ઝાડા પાણીમાં એક તોલો મુંઠ ધસી તેમાં ધી તોલો બે અને ગોળ તોલો ૧ નાંખી દેવતા ઉપર પકવી સુતી વખત ખાવું.
૧૪. ખાટલીને મારવાનો છુય દેવદારનો આવે છે તેને ખાળી તેનો કાયલો કરવો. તે એક તોલો ધી અને ખડી સાકર કે ખાંડ ચાર તોલો એ પ્રમાણે એકત્ર કરી ખાલ કરી આપવાથી ગમે તે જાતના આમ મટે છે.
૧૫. ધાણા, વાજો, કુમળાં ખીલીફળ, મેચ અને મુંઠ એનો કાઢો અષ્ટમાઉસનો પીવાથી આમશય બંધ થાય છે, આ કાઢાને ધાન્યપચક દે છે.
૧૬. વરીયાળી દોઢ તોલો મુધી લઈ તેને ભાગી બોખરી ખાંડી અષ્ટમાઉસ કાઢો કરી પીવાથી આમવાત મટે છે, ખીજ ગોપધની જરૂર પડતી નથી.
૧૭. મુગલખેદાણા તોલો ૦૧, સાકર તોલો ૦૧૧, ઉમતુજી તોલો ૦૧, ચીનીકાચ તોલો ૦૧ એટલી જથ્થાને વાટી તેનું સરખત પાણી શેર ૦૧ માં દિન પાંચ પીએ તો આમવાત મટે અને લોહી પડતું મટે.
૧૮. આમ જળસ ને લોહી પડે તેના ઉપાય—ધાણા તોલો ૦૧, કાશની તોલો ૦૧, ધાણા તોલો ૦૧, સાકર તોલો ૧૧૧, વરીયાળી તોલો ૦૧, ગુલાબનાં ફૂલ તોલો ૦૧, ખસખસ

તોલો ૦૧, કુલશનાં બીજ તોલો ૦૧ એટલી જથ્થાના ભાગ બે કરી એક ભાગ ધુંટી પાણી શેર પા માં સરખત કરી પાય તો મટે.

આમવાત માટે ઇંગ્લેન્ડ દવાઓ.

૧. એસીડોગેલીક પાંચથી દસ ગ્રેન દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે આપવાથી આમથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૨. નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વર $\frac{1}{2}$ થી $\frac{1}{4}$ ગ્રેન સુધી થોડા સાકરના શીરામાં આપવાથી મરડામાં આંતરડાપર ઝીણી આંદીઓ થાય છે તથા ઝાડા ઘણા થાય છે તે ઉપર સારો ફાયદો થાય છે.

ઉદરરોગ-ઉલટી.

૧. આમળાના રસમાં સાકર તથા મધ મેળવી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૨. આંબો, નં'બુ. વડ એનાં કુણાં પાંદડાં તથા વાળો એ સમભાગ આપધોનો ફાન્ટ કરી મધ નાખી પીવામાં આવે તો તૃષ્ણ, ઉલટી, અતિસાર અને મુઝાં મટે છે.

૩. ધલાયચી, ગદુલા, નાગરમેધ, ખેરના ણીયાનો મગજ, પીપર, ઘોણુ ચંદન, લવંગ, નાગકેશર એ બધાનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી મધ અને સાકર સાથે ચાટવામાં આવે તો વાતપિત્ત અને કફથી યતી ઉલટી બંધ થાય છે.

૪. કણ્ઠનનાં ખીના કટકા કરી વખતો વખત ખાવાથી ઉલટી યતી મટી જાય છે.

૫. નં'બુના પાનનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

૬. ઉમતુલ્ક અથવા ઓધમીલ્ક પાણીમાં પચાણી સાકર નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે, તેમજ તરસ પણ મટે છે.

૭. ખોરાક ખાંધા પછી ઉલટી યતી હોય તો એરકચોક્ષાવાળી દવા અપાય છે તેથી આરામ થાય છે.

૮. પટોળ, લીમડો અને ઐકુસાના પાનનો રસ ઠાઠા પાણીમાં પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે તથા પિત્ત વિકાર મટી જાય છે.

૯. ખીજેડ, આંબો અને નં'બુનાં પાંદડાં તથા મૂળને વાટી ગોળી કરી પુટપાક કરવો, અને તેનો રસ કાઢી તેમાં મધ મેળવી પીવાથી ગમે તે દોષથી ઉત્પન્ન થએલી અને અતી બળંકર ઉલટી મટી જાય છે.

૧૦. મરી, જોડીમધ, કાળા ઉમરાનાં પાન અને લીલું કમળ એ સર્વ ચાર ચાર રૂપિયાભાર લેઈ એક માટલામાં નાંખી માટલું પાણીથી ભરી મુકવું. આખી રાત રહેવા દેઈ સવારે ગોળી તે પાણી પીવાથી તૃષ્ણ તથા ઉલટીનો રોગ દૂર થાય છે.

૧૧. ભમરીના ઘરની માટીને ઉના પાણીમાં ગોળી તે પાણી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૨. તજનો છુકો તોલો અડી, ધલાયચી તોલો અડી, મુંઠ તોલો અડી, સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી અઘાથી દોઢવાલ સુધી આપવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૩. લવંગ ખાવાથી ઉલટી મટી જાય છે.

૧૪. મીઠા લીંબડાનાં પાન કે મૂળ પાણીમાં પચાણી રાખી પીવાથી કોચેરાની ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૫. લીંબડાનાં પાનને વાટી તેનો કચ્ક કરી ખાવાથી ઉલટી મટે છે.

૧૬. લોખાનનો ધુપ વાસણને ઘઈ તેમાં પાણી ભરી રાખી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૭. ચાર તોલો વરીયાળીની પોટલી બાંધી એસી તોલો પાણીમાં પચાણી રાખી તે પાણી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૮. આદાનો રસ કાઢી ઠરવા દેઈ યુના જેવો પદાર્થ કાઢી નાંખી તેમાં તુલસીનો રસ, મધ અને ખેરના પીંછાની રાખ મેળવી ચટાડવાથી વાંત મટે છે.

૧૯. પીપળાની સુધી છાલને આળી તેના અંગારા ચોખા પાણીમાં ઝુલવવા અને તે પાણી ગળાને પીવા આપવાથી હીકવા અને ઉલટી બંધ થાય છે.

કંક્રાડીનો કંદ, ચીત્રકમૂળ, જવંત્રી, અક્કલગરો, ગાજરખીજ, લગ્નમણીતુ' મૂળ, એ સર્વે સમ-
ભાગનો કાઢો કરી પીવાથી ગમે તેવો વાયુ મટે છે અને શીત શરીર મટે છે, અને અગ્નિ માફક
જરૂરાગ્નિ યાચ છે.

વાતરોગના સામાન્ય ઉપચાર-ઈંગ્રેજી દવાઓ.

૧. ફેરીએટ એમોનીયાસ $\frac{1}{2}$ ગ્રેનથી $\frac{3}{4}$ ગ્રેન સુધી થોડા શીરામાં આપવાથી સારો ગુણુ આવે છે.

ઉદરરોગ-શૂળરોગ.

૧. અસાળીયાની રાખડી પીવાથી શૂળ મટે છે.

૨. ઈંદ્રિયારણીનાં મૂળને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં સુંક, મરી, તથા પીપર નાંખી પીવાથી શૂળ મટે છે.

૩. આકં રૂપિયાભાર એરંડાના મૂળને તેથી આકં ગણા પાણીમાં ઉકાળી આકંનો ભાગ રહે
ઉતારી તેમાં જવખાર નાંખી પીવાથી કંક્ર, શૂળ તથા પડખાનાં શૂળ મટે છે.

૪. જવખાર ખીજેરાનો રસ સાથે મેળવી આપવામાં આવે તો શૂળ મટે છે.

૫. તુલસીનાં પાન કે રસના અનુપાન સાથે દવા આપવાથી કે એકલાં આપવાથી પડખાનાં
શૂળ મટે છે.

૬. પટોળ, સુંક, જવ, પીપર એનો કાઢો પીવાથી વાતરોગ, કંક્રોગ, શૂળ, અરુચિ, શ્વાસ,
કાસ, અને બધકોરા મટે છે.

૭. ખીજેરાનો રસ, જવખાર, અને મધ પીવાથી શૂળ મટે છે.

૮. ખીજેરાનો રસ સીંધવ સાથે પીવાથી મટે છે.

૯. ખીજેરાનો રસ તથા આમળાનો રસ ઉતો કરી તેમાં ખીંડલુણ, સીંધાલુણ, કાચલુણ
નાંખી નસ્ય આપવાથી માયાના, ગળાના, છાતીના તથા પડખાના વિકારો શાન્ત થાય છે.

૧૦. હીંગ, વજ, ખીંડલુણ, સુંક, પીપર, કંક, હરડાં, ચીત્રાતુ' મૂળ, જવખાર, સંચળ,
પુસ્કર મૂળ એનું ચૂર્ણ ટાંકા પાણી સાથે લેવાથી શૂળ અને હૃદયરોગ મટે છે.

૧૧. થોડીની તાજી લાદ લેઈ તેમાં પાણી નાંખી ગાળી લેવું, તેમાં સેકેલી હીંગ તથા સાકર
નાંખી પીવાથી શૂળ અવસ્થા મટે છે.

૧૨. મીઠવ, કાંજમાં ધસી તેનો લેપ નાભિ ઉપર એટલે દુડી ઉપર વારંવાર કરવો. આ પ્રમાણે
એક દિવસમાં એક ઉપર ખીજે એમ પાંચ દસ વખત લેપ કરવાથી આગંતુક પેટ શૂળ બંધ થાય છે.

૧૩. લવીંગ આકં માસા, ઇલાયચી, જવફળ અરુચિ તોલો, અરીચી એક માસો; સર્વનું
ખારીક ચૂર્ણ અરુચિ તોલો સુધી ઉતો પાણી સાથે લેવાથી ઉલટી, શૂળ અને અતિસાર મટે છે.

૧૪. ત્રિકટુ, પંચલવણ, રાંધખરમ, હીંગ, ગંધક, લવીંગ, એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઉતો
પાણી સાથે પીવાથી શૂળ મટે છે, એટલુંજ નહિ પણ અરુચિ, કેદનું શરતું, ઉલટી, કળતર ઇત્યાદિ
મરી જરૂરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૧૫. સંચળ, મરી, સુંક, હીંગ, લસણ, એનું ચૂર્ણ ઉતો પાણી સાથે પીવાથી શૂળ અને
વાતકંક્ર મટે છે.

૧૬. ગોળ રાઈની ગોળા છાસમાં પીવાથી શૂળ મટે છે.

૧૭. હળદર, રાઈ, સંચળ, નગાડ, એરંડાનું મૂળ, તેલીયો દેવદાર, કાળા તંત્ર, કૌચખીજ,
કસ્ટૂખીનાં ખીજ, એને ખાંડી કે ધસવા જેવાં ધસી તેનો ખરડ થોડો ઉતો કરી આપવાથી
પાસાનું અને પેટનું શૂળ મટે છે.

શૂળની-ઈંગ્રેજી દવાઓ.

૧. એમીલનાઇટસનાં પાંચ રીપાં લીન્ટના કપડા ઉપર રેડીને તે કપડું નાકે લગાડી વામ
લેવાથી એન્નયના પેટોરીસ (છાતીનું શૂળ) એકદમ નરમ પડે છે. અંતઃકરણના રોગોમાં યતો
છાતીનો બગારો તથા શૂળ એ બંનેને મટાડે છે.

મનુષ્ય જાતના ખાનપાન સંબંધી વિચાર.

(લેખક તંત્રી.)

મનુષ્ય જાતનું કુદરતી ખાનપાન કયું છે એ સંબંધી સાંપ્રતકાળમાં વધારે ચર્ચા ચાલી રહી છે. કારણકે દુનિયામાં દિનપરદિન રોગો વધતા જાય છે, અને પ્રજા અસ્થાયી થઈ છે. જે કે આમ થવામાં ખાનપાન સિવાય બીજાં પશુ કેટલાંક કારણો ભેડાયેલાં છે; પરંતુ મુખ્ય કારણ તો ખાનપાન છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે અને રક્તવડે શરીરનું પોષણ થાય છે. એટલે શરીરના આરોગ્યનો સમગ્ર આધાર ખાનપાન ઉપરજ રહેલો છે. યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનોએ એ સંબંધીના કેટલાક મુદ્દા લખેલા છે. અમે પશુ આહાર સંબંધી માસિકમાં લેખો લખીએ છીએ. પ્રથમ માત્ર એટલોજ છે કે ફળો અને વનસ્પતિ આહાર રાંધ્યા કે મરી મશાલાદિ મેળવ્યા સિવાયનો કુદરતી છે કે અનાજ કે માંસને રાંધી તેમાં મરી, મશાલો, હાંગ, મરચું, આંબલી, રાઇ, મીઠું, શરકો વગેરે મેળવી કૃત્રિમ સ્વાદ ઉત્પન્ન કરી તેવો ખોરાક મદલું કરવો કુદરતી છે. એક બાજુ રસિકો ખોરાકને મુકો અને બીજી બાજુ સારાં સ્વાદીય ફળો અને મેવો મુકો, તેમાંથી કયા પદાર્થ ઉપર તમારી શક્તિ જાય છે અને ખાવાને ઈચ્છા થાય છે? પાશ્વિમાત્મ વિદ્વાનો ફળ ફળાદિના આહારને શ્રેષ્ઠ માને છે તે કંઈ કપોળ કશ્વિત નથી. આપણા પૂર્વજો અને ઋષિ મુનિયો તેવો આહાર લેતા હતા, અને મહાત્મા શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ગીતામાં સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક આહારનું વર્ણન કરેલું છે તેમાં પશુ મરી મશાલા વગેરેથી તીખા તમતમા કરેલા ખોરાકને શ્રેષ્ઠ માનેલો નથી.

યુરોપ અમેરિકાના લોકો ઘણે બાજે માંસ ભક્ષક છે, અને ત્યાં મરી મશાલા અને શરકો વગેરે ઘણા વપરાય છે. મહાત્મા જીસસ ક્રીસ્ટ કે જેમને ક્રીશ્ચિયન પ્રજા અને બીજી પ્રજાઓ પશુ ઈશ્વર દુલ્લ માને છે તે, અને તેવા અવતારી પુરોહિતો કયા આહારને શ્રેષ્ઠ માનેલો છે અને કુદરતી આહારનો ત્યાગ કરવાથી કેવાં પરિણામો આવે છે, તેનું ઘણે સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. હાલમાં હાઇડ્રો, ટીબી, બયંકર ગ્રેન્ડાઓ, ધરતીકંપો, રોક્ષો, અમિબય, અને મહાન રોગો વગેરે ચાલી રહ્યા છે તેનું કારણ કુદરતી આહારનો ત્યાગ અને ખોરાક માટે પ્રાણીઓનો વધ થાય છે એજ છે એમ મહાત્મા જીસસ ક્રીસ્ટના પવિત્ર મુખમાંથી નીકળેલાં વચનો સાબીત કરી આપે છે. આ વાતની ખાતરી થવા સાડે અમે આ લેખમાં રસ્તો બતાવનાર “લોમીઓ”એ મધાળા નીચે તેમનાં પવિત્ર વચનો અને બીજા પશુ દેવી પુરોહિતોનાં વચનો દાખલ કરેલાં છે.

રસ્તો બતાવનાર “લોમીઓ”

મનુષ્ય જાતનો ખોરાક.

દુનિયાની શરૂઆતમાં ઈશ્વરે બધી વસ્તુઓ સરળવીને તેમના ઉપર પોતાનો કાયમ અમલ બેસાડ્યો, જેથી તેની અવગણ કરવી એ પાપ છે તે તરીકે માંદગી અને મરણ થાય છે પણ તેની આગા માન્ય કરવાથી હાંદગી, તંદુરસ્તી અને શાંતિ મળે છે. “ઈશ્વર પોતાનું સ્વરૂપ બદલતો નથી” તેણે માણસને આત્મજ્ઞાન મેળવવા માટે આગા કરેલી છે (મેટ. ૪: ૪) અને માણસોને દુનિયાથી એક વારીમાં મુકેલા છે (જેન. ૨: ૮). માણસોના ખોરાક માટે ફળ અને જુદી જુદી જાતનાં અનાજ સરજેલાં છે (જેન. ૧: ૨૯) અને તેમની તરફ મથાડવાને નિર્મળ

પાણી ઉત્પન્ન કર્યું છે. માણસનું શારીરિક બળ અને તંદુરસ્તી માટે જોઈતી ચીજોનો તેની અંદર સમાવેશ કર્યો છે.

ધૃષ્ટિરે મનુષ્યને પોતાનાં પ્રાણીઓ ઉપર અમલ કરવાને એક નાનું સરખું રાજ્ય આપેલું છે. પણ કોઈએ એમ નથી સમજવાતું કે તે સર્વોત્તમ દુરપ્રયોગ કરવો કે પ્રાણીની હિંસા કરવી (જેન ૧-૨૮, એકસર ૨૦-૧૩). પણ માણસે ધૃષ્ટિરની અવગણ કરી અને મના કરેલી વસ્તુઓનો આહાર કર્યો અને તેમનાં પ્રાણીઓનો સંહાર કર્યો તથા તેમનું માંસ મીઠું, મરી, રાધ, મસાલો, શરકા વિગેરે વસ્તુઓ મેળવીને ખાધું કે જેથી કરીને કુદરતી આહારનો ખરેખરો સ્વાદ તથા શુભ તેમને નહોતો મળ્યો નહિ. આવા અંકુશરતી આહારથી ખરેખરી રૂચિ તંદુરસ્તી અને હૃદયી ખરાબ થાય છે. વળી દુધ, ચા, કોઈ, દારૂ, ખીર અને જુદી જુદી જાતનાં પીણાં પીવાથી પણ તેવુંજ પરિણામ નીકળે છે. આ ઉપરાંત આઈસ્ક્રીમ, મીઠાઈ, સાકર, ખાંડ, સરખત, ગ્રેવ, મિઠાન, શુદ્ધ, અથાણું, ચટણી, ઘંઘો, હુશરનું માંસ, માખણ, તેલ અને આવી બીજી નાશકારક અને તુકસાનવાળા ચીજો કે જેની અસર હુમાને પ્રવર્તાવનાર છે એવી ચીજોના સેવનથી તથા તમાકુ જેવા વ્યસનમાં મગસવ ધૂધ જવાથી માણસ અવનતિમાં આવતાં રોગી, બધકોશવાળો, કામીતુર અને હેવાનીયત દિશ્વતિમાં આવી જાય છે. પણ જનાવરો ઘાસપાલો ખાય છે અને ધૃષ્ટિરે આપેલું પાણી પીએ છે (જેન ૧-૩૦). તેઓ તેમના ખોરાક સાથે કંઈ મીઠું, મરચું કે અથાણું ખાતાં નથી તેથીજ તેઓ સીંદરી, મજ્જાત અને તંદુરસ્ત હોય છે, ને ધૃષ્ટિરની આજ્ઞા ઉલ્લંઘન કરનાર માણસોથી કેટલેક અંશે તેઓ ધૃષ્ટિરની આજ્ઞા પ્રવર્તક હોય છે. પરમેશ્વરે જેવો પહેલાં ઇંડનના બગીચામાં મનુષ્યને માટે ખોરાક તૈયાર કર્યો હતો તેવીજ રીતે પ્રાણીઓ માટે કરે છે. પણ હાલ માણસોને પોતાની આજીવિકા માટે ખેતી કરવાની અને બીજી માયાતોડ મહેનત કરવી પડે છે તેનું કારણ એ છે જે તેઓ તેની આજ્ઞાધારક નથી. માણસ જાતિ સિવાય કોઈ પણ બીજું પ્રાણી મીઠું, કાળાં મરી, અથાણું, દારૂ, વિગેરે વાપરતું નથી ને તેથી કરીને માણસ જેટલું દુઃખ કોઈને સહન કરવું પડતું નથી. મીઠું, મરચું વિગેરે માંસ સાથે ખાવાથી કેટલાંક સામકીનાં દોષ થતાં ફાટકા ઉઠે છે તથા શુભમાં થાય છે, અને જ્યારે તેઓ આ ઝેરી અને નાશ પમાડનાર પદાર્થ દિવસમાં ત્રણ વખત અંકુશતીઆ યદ ખાય છે તેથી ખરેખર તેમની જરૂરાક્રિ મંદ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ બધકોશ, અજીર્ણ, મણ અને શુભમાં વગેરે થાય છે એમાં કાંઈ નવાઈ જેવું નથી. ધૃષ્ટિરે જે કુદરતી ખોરાક આપ્યો છે તે ખાઓ, કુદરતી રૂચિ ઉત્પન્ન કરો અને તંદુરસ્ત બનો કે જેથી કોઈ વખત તમો અધોગતિને પામશો નહિ. જુના વખતમાં જનરોએ અને દેવાંશી પુરો અને દેવનાં સત્તાધારકો દુનિયા ઉપર અમલ કરતા હતા પણ ધૃષ્ટિરે તેમને કોઈ પણ પ્રાણીને મારી નાંખવા કે તેમનું માંસ ખાવા માટે મના કરેલી હતી. પણ પોતે જીવવું ને બીજાને પણ જીવવા દેવું એવી આજ્ઞા કરી હતી. પરમેશ્વર તો ખરેખર માંસબક્ષકને ધિક્કારે છે. ધૃષ્ટિરની આજ્ઞા છે કે જેથી રીતે શરીર અને આત્મા સ્ત્રી અને પુરુષ જોડાયેલાં છે તેથી કુદરતી ગ્રંથનો કોઈ પણ માણસે નાશ કરવો નહિ. તમારી માથક દરેક પ્રાણીઓને જીવવા દો તથા હૃદયીનું સુખ ભોગવવા દો. મનુષ્ય જાત ધૃષ્ટિરની આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી દુઃખ અને મરણ વગેરે ભોગવે છે. ધૃષ્ટિરે કહ્યું છે કે જો તમે મારી આંચા માંનશો તો હું તમારું ખાનખાન પુરું કરીશ (ખાનખાન એટલે માંસ, દારૂ, તાડી, તમાકુ વિગેરે નહિ) અને દુઃખ દૂર કરીશ (એકસરસાધન ૨૩-૨૬). કારણ કે સદ્ગુણી ઉપર કંઈ દુઃખ પડતું નથી અને તેના પર નજીક પ્રેમ વિગેરે રોગો અને દુઃખો ભાગ્યેજ જવાની હિમત ધરે છે (પેન્ ૧૧-૧૦-૧૨), અને તેઓ આ દુનિયામાં અમરજ રહેવાના (દુવ ૧૨-૨૮).

મહાત્મા કાર્પરેટ દુઃખીનું દુઃખ ઓછું કર્યું અને મરણ દર કર્યું એવું બતાવીને માંદગી અને મરણ એ બોલું છે, અને સદ્ગુણી લોકો તેના કરતાં પણ મહત્તર કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થાય છે (ને ૧૨-૧૪). પણ સદ્ગુણી ક્યાં છે? ને બધા ઈશ્વરની આજ્ઞા માનતા હોય તો મોટી લડાઈઓ, ટંટા, તોફાન, બચકર ગુન્હાઓ, ધરતીકંપ અગર કોઈ પણ દુઃખ નાશ પામે અને હુનિયા એક સ્વર્ગ જેવી બની જાય.

ને તમે મારી આજ્ઞા માનશો તો તમે દરેક બાબતમાં સુખી થશો. શહેરોમાં, ખેતરોમાં, અને સર્વ સ્થળે વખતસર વરસાદ વરસશે, દુષ્કાળ પડશે નહિ, ઝાડો પણ ફળવાન થશે, આવક વધશે, જમીન ફળદ્રુપ થશે, જંગલી પ્રાણીઓનો નાશ થશે, દરેક વાતે સુખ થશે, લડાઈની બીક રહેશે નહિ, સ્વર્ગનો ખજાનો તમારા માટે ઉઘડશે અને બધા લોકો ક્રેશો કે તમે દેવતાંથી છો. પણ ને તમે ઈશ્વરી હુકમ નહિ માનો તો આ બધું દુઃખમય થઈ પડશે. ગમે તો તમે શહેરમાં રહો, ખેતરમાં રહો, બહાર રહો કે અંદર રહો તોપણ તમારી હૃદયશા થશે, ને તમે ત્રાસ પામશો. ઉડતા રોગો તમારા શરીરને લાગુ પડશે અને આખરે ક્ષય, સોજો, તાવ, બળતરા, ઘસારો વગેરે દોષો તમારો અંત આવશે. સ્વર્ગ પીતળ જેવું ને જમીન લોદા જેવી થઈ જશે અને વરસાદ ધૂળ જેવો થશે, ઇચ્છનો લકવો લાગુ પડશે, અને ખસ પણ ધ્રુશે કે જેથી, તમે મુક્ત થઈ શકશો નહિ. અને ગાંઠ અને અધાપાથી દિવસના અઠવાળામાં પણ બપોરના વખતે ક્રોધાં મારશો, તમારો તાત્કાળિક ત્રાસ થશે, શહેરો પામમાન થશે, તમારી પરણીયત સ્ત્રી બીજા સાથે ધર માંડશે, તમારો આધિકાં ધરોમાં બીજા રહેશે, તમારો વાવેલો પાક બીજા ખાશે, તમારી મિલકત ચોરાઈ જશે, પાછી મેળશે નહિ. તમારા ઉપર બુધ્ધ મુજબરો, કોઈ રક્ષક નહિ મળે. (તમે પીડાશો કોઈ નહિ ઉગારે), જંગલી પ્રાણીઓ આવી તમારી ઉત્પન્ન કરેલી વસ્તુઓ ત્રાસ કરશે, તમે કિવાના ચર્ચાજશે, તમારા પગ યા ધુટણમાં સંધીવા, લકવો થશે જેથી આરોગ્યતા નહિ મળે (તે ઉપદ્રવ નારી રહેશે), ત્રાસ વ્યાપી રહેશે, ઉનો ત્રાવ, હલ્દની દિલગીરી, પાંદડાનાં હાલવાથી ધુન્ટારી, વગર બધે બધ તમને થશે, પાક નહિ નીપજે, રોગ અને ચાલુ શિમારી તમને કનડશે, રોગ તમને ચોટી રહેશે, તમારી સંતતિનું રક્ત ચુસી લેશે, રોગોપશાન્તિ નહિ થશે, તમારા આધ્યાત્મી તમને સંતોષ નહિ મળે, ગુન્હાના બળાપામાં તમે બળા જશો, જમીન પાક નહિ નિપજવે, રાત્ર દિવસ અંદરનિરા બધ તમને દુઃખ દેશે, અને લડાઈ જગત કરશે, અને ને તમે ઈશ્વરી હુકમની અવગણ કરશો તો આ શ્રાપો, રોગો અને દરદેર હાજરગણાં વધી પડશે, આમ છતાં પણ ને સર્વ શક્તિમાન ઈશ્વરના નિયમને ઉલ્લંઘન કરશો, તે પ્રમાણે નહિ અનુસરો તો વ્યાધિ અને રોગો આથી બમણાં ચોગણાં વધી પડશે, અને આમ વધતાં જશે, તેનો પાર નહિ આવે, તેમાંથી મુક્ત થવું મુશ્કેલ પડશે, છેવટે તમારો નાશ આવી મજશે, કારણ કે તમે ઈશ્વરી આજ્ઞા ઉલ્લંઘન કરી છે (લેવ ૨૬-૧૪-૩૩) (ડેન ૨૮-૧૫-૧૮). વળી જીવડાં, જંતુ, તીક, ઇયેલો અને કાચગા તમારા ઉત્પન્ન કરેલ હાથા આઈ જશે (જેવ ૧-૩-૪). ઈશ્વરે કહ્યું છે કે “જ્યાં પરુવધ, જુહુ, ચોટી, ચાકી, ચુગલી, જુહા મોગદ, બાલિયાર વ્યાપી રહ્યા છે, ત્યાં દેવ દુઃખી છે, લોકો પીડાય છે, સંકટ, ટોટો મોઝવે છે અને સત્યતા, હયા, દાન કે ઈશ્વર સ્મરણ ત્યાં તો હોવાજ સારું?” (હો. ૪-૧-૩). વળી તેનાજ વચન છે કે “જાનની ખામીથી મારા મનુષ્યનો ત્રાસ થાય છે, તે તરફ તેઓ લક્ષ આપતા નથી અને નિયમાનુસાર પ્રવર્તતાં નથી.” (હો. ૪-૬).

તમે ઈશ્વરી આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો તેના પરિણામેજ ઈશ્વરી-કોપ લડાઈ, રોગ, અને દુષ્કાળનાં

તમારા માટે દર્શન થયાં છે (૧૮૨-૩૨-૨૪). આ બધાં અને આવાં સંકટો મનુષ્યે ઈશ્વરી હુકમની અવગણ કરવાથી પોતાના શરીર વહોરી લીધાં છે.

લડાઈ, ટટો, દુઃખ, દુષ્કાળ, મોંઘવારી અને આવાં સંકટો આથી પ્રદર્શિત થાય છે. કેનીયસ તથા ત્રણ સુશીલ પુરુષોએ ઈશ્વરી આજ્ઞા માન્ય કરી, માત્ર ૧૭ કુલ અને પાણીથી જીવન ગાળ્યું. તેઓ માંસાહારી ખગોળવેત્તા, જાદુગરો, અને ધીમ મનુષ્યથી હજાર વખત ડાહ્યા અને સારા હતા (ડેન ૧-૧૨-૨૦).

બળતો અગ્નિ અથવા જંગલી ફાડી ખાનાર સિંહો તેને કાંઈ કરી શકતા નહિ પણ જેઓ માંસ અને મદિરા પાન કરતા તેઓને બળતા દેવતાના સુલાઓમાં બાળી મારતા અને સિંહોની શુક્રમાં ફેંકી કંકડે કંકડા કરાવી નાંખતા (ડેન ૩ અને ૬ મ).

વળી પેંગબર ઇસિરાઇલના બાળકો ઈશ્વરની ખાસ મહેરબાનીના માણસો હતાં. તે અરબ-સ્તાનના અરબ્યમાં પ્રવાસ કરતાં હતાં તે વખતે ઈશ્વરે તેમને ખાસ અર્પણ કરેલા મેના (Manna) નામનો ખોરાક ખાઈ ચાલીસ વર્ષ સુધી રહ્યાં હતાં તે વખતે તેનાં કપડાં ને જોડા (પગરખાં) ધસાઈ જતાં નહિ (કુરુ ૨૬-૫). અહિયાં પાંચ લાખ માણસો એક જાતના ખોરાકથી જીવન ગાળતાં હતાં અને બધાં સરખી રીતે મુખી ને આનંદી હતાં.

આથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે એક જાતનો આહાર ઉત્તમ છે. ત્રણ કે ચાર જાતનો આહાર એક બાજુ હાનિકારક છે. આ કુદરતી નિયમનો ભંગ કરવાથી ખીમારી આપણે જાતે વહોરી લઈએ છીએ અને આપણે કુદરતી ખોરાક તેની અસહ્ય સાદી સ્થિતિમાં ખાતા નથી.

માંસ વિનાનો વનસ્પતિ ખોરાક એ ખરેખર ઈશ્વરી બક્ષીસ છે. સાકરનો સ્વાદ જેણે સાકર ખાધી હોય તેજ જાણે. બાકીનાને મન તો બોળ ને ગોળ બને સરખાં છે. પણ જેઓ માંસ બક્ષણ કરે છે તેઓના નાકનાં નસકોરામાંથી લોહીની ધારા રૂપે તે બહાર આવી કંદાગો આપે છે. અને હજી તો તેમના મોંમાં હોય છે અને ચાવ્યું તો હોયજ નહિ કે તે પહેલાં, મહા બચકર રોગની પીડા શરૂ થાય છે અને ધણી તેનો ભોગ થઈ પડે છે (તુ ૧૧-૨૦-૩૩) (પીસ ૭૮-૨૬-૩૧).

ફાલી ગએલ માંસ ખાવાથી થતા હિંદુઓ આથી સહજ લજ્જાઈ આવે છે.

અમદાવાદમાં ફરજિયાત વેક્સીનેશન અને તે સંબંધી પાર્લામેન્ટમાં થયેલી ચર્ચા.

શાહુ સાહેબના મે માસની પહેલી તારીખે શ્રી. કેરહાર્ડીએ પાર્લામેન્ટમાં હિંદુસ્તાનના અંદર સેક્રેટરીને નીચેના સવાલ પુછ્યા હતા. “અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલ કમીશનનું બંધારણ કેવું છે, અને તે કમીશનના મેમ્બરોની સંખ્યા કેટલી છે, તેમાં સ્ત્રીશ અમલદારોના નીમેશા કેટલા છે, લોકો તરફના પ્રતિનિધિ તેમાં છે કે નહિ અને જે લોકોના પ્રતિનિધિ તેમાં છે તો કેટલા છે?” શ્રી. મોન્ટેગે જવાબ આપ્યો હતો કે “ભોમ્બે ડિસ્ટ્રીક્ટ મ્યુનીસીપેલિટી એક્ટની કલમ ૧૭૯ પ્રમાણે મુખ્ય સરકારે અમદાવાદની મ્યુનીસીપેલિટીને ત્રણ વરસ માટે અવ્યવસ્થા અને ગેરબંદોષસ્ત સાફ કરવેનું કરી હતી. આ મુદત એ મ્યુનીસીપેલિટીને સુધારવા માટે અપુરતી લાગવાથી સન ૧૯૧૪

ની ૩૧ મી માર્ચ સુધી લંબાવવામાં આવી છે. એજ સેક્શનની પેટાકલમ (૨) મુજબ મ્યુનીસીપેલીટીની ફરજ અને સત્તા બળવવા માટે કમીશનરે ૨૧ જાન્યુઆરી મંડળને અધિકાર આપ્યો છે.

તા. ૭ મે ૧૯૧૩ ના રોજ મી. કેરહાર્ડિએ ફરીથી નીચે મુજબ સવાલો પુછ્યા હતા—
“અમદાવાદની મ્યુનીસીપેલીટીનું બંધારણ ઉપર પ્રભાવે હોતાં તે મંડળ લોકચુક્ત પસંદ કરેલું કહેવાય નહિ અને તાલુકાના લોકોએ તેમને પ્રતિનિધિ તરીકે નીમેલા નહોતા. તે કમીશને અમદાવાદમાં ફરજિયાત શીતળાની રસી મેલાવવા બાબત કરેલ સૂચનાને કબજા ન કરવા મુંબઈ સરકાર બલામણુ કરશે ? અને જ્યાં સુધી અમદાવાદમાં લોકો તરફથી મ્યુનીસીપેલીટીમાં મેમ્બરો બેસતા થાય ત્યાં સુધી આ બાબત રહેવા દેવાની બલામણુ કરશે ?

મી. મોન્ટેગે જવાબ આપ્યો હતો કે “અમદાવાદમાં શીતળાનાં દરદર્શી મરણનું પ્રમાણ બહુ વધારે થઈ જતાં, અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલ કમીશને મુંબઈ સરકારને મુંબઈ મ્યુનીસીપેલીટી એક્ટ અમદાવાદ ડીસ્ટ્રીક્ટને લાગુ કરવાની અરજ કરી હતી. મુંબઈ સરકારે તે માગણી સ્વીકારી હતી. તેમાં હિંદુસ્તાનના સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ દરમ્યાનગીરી કરવાનું દુરસ્ત ધારતા નથી.

નિરોગી બાળક.

[લેખક:—ડૉ. જમનાદાસ પ્રેમચંદ નાણાવડી, એલ. એમ. એસ.]

(અનુસંધાન ગત વર્ષના સપ્ટેમ્બરના ૪૪ ૨૫૬ થી.)

(૨) પોશાક—(Clothing).

બચ્ચાંઓની ત્યાજ બહુ કોમળ હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ હવાના ફેરફાર ખમવાની શક્તિ તેમનામાં ઓછી હોય છે. તેથી તેમને (૧) ઝુંવાળાં પણ (૨) ગરમ કપડાંની જરૂર છે. એ સાથે તેમનાં લુગડાં (૩) હલકાં હોવાં જોઈએ એ તો હરકોઈ સમજી શકે તેવી વાત છે.

આ ખાસીયતોવાળું કપડું ગોઝ ફ્લાલીન છે. ગોઝ ફ્લાલીનને મળતી પાતળા ફ્લાલીન જળા જળા જેવી ગુંથણીની પણ આવે-છે, અને તે પણ બચ્ચાંને માટે સારી છે. આપણા દેશમાં હવાના ફેરફાર એટલા બધા થાય છે કે બચ્ચાંના પોશાકને માટે જોઈએ કાળજી રાખીએ તેટલી ઓછી છે. માત્ર સિંપાજામાંજ ગરમ કપડાંની જરૂર છે એમ નહિ, પણ ચોમાસામાં ને ઉનાળાની શરૂઆત ને અંતના વખતે પણ બાળકને ગોઝ ફ્લાલીનનો પોશાક જોઈએ. ગોઝ ફ્લાલીનથી આમડી લાલ થઈ આવે તો રેશમી લુગડું પહેરાવવું.

આપણા દેશમાં જે પોશાક સીવવામાં આવે છે, તે વિશેષ કરીને બાળકની છાતી ને પેટ ઠંડે તેવોજ હોય છે, પરંતુ તેના હાથ ને પગ ને ખાસ કરીને શરદીમાંથી બચાવવા જોઈએ, તેને માટે જાગ્યેજ કાંઈપણ પહેરાવવામાં આવે છે. ગૃહસ્થ લોકો બાળકના પગ માટે ઉનનાં ‘મોન્’ ગુંથીને વાપરે છે, પરંતુ સાધારણ લોકો તે વિના ચલાવે છે, તે ઠીક નથી. બનાત ઝડી ફ્લાલીન કે જૂની શાલના કકડાના જોડા બાળકના પગ માટે સીવીને બનાવવા જોઈએ; તેથી તેના પગની ગરમી સાચવી શકાય. તે જોડા બીના થાય તો સૂકવી શકાય છે, અને તેવી બે ત્રણ જોડ તૈયાર

રાખી હોય તો દિવસ રાત પહેરાવી રખાય છે. જ્યારે છાવાળા ઘરમાં રહેવાતું હોય, ત્યારે તેની ઘણી જરૂર છે. માથાને માટે પણ ફલાલીનના કકડાની ટાપી બનાવવી જોઈએ.

બાળકનાં કપડાં ઉનાળામાં ફલાલીનનાં ન હોય, તો ચાલે છે. તેણે વખતે રેશમનાં કે છાંટનાં કપડાં બસ છે. ઉનાળામાં બાળકને બહાર લઈ જતી વખતે તડકામાં રક્ષણ કરવાની જરૂર છે. જ્યારે ગરમ પવન વાતો હોય, ત્યારે તેને બહાર કાઢવું ન જોઈએ; વળી જ્યારે સાધારણ પવનમાં તેને બહાર લઈ જવું હોય, ત્યારે પણ સૂર્યના કિરણો તેના મસ્તક ઉપર પડે નહિ, એવી ગોઠવણ રાખવી જોઈએ.

ગરમ કપડાં અથવા બીજાં કપડાં વારંવાર મેલાં યાય છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણા વખત સુધી અચ્ચાંને કપડાં વિના રહેવા દે છે એ જોઈ શકાય છે. ગરમ કપડાંને ધોવાં હોય તો પાણીમાં સાબુના કકડા નાખીને તે ગરમ કરવું ને પછી લુગડાંને તેમાં ઘોળી મૂકવાં; આમ કરવાથી લુગડાં જલદી સાફ થઈ જાય છે. ગરમ પાણીમાં એમોનીયા નાખીને પણ લુગડાં ધોવાય છે.

નાના બાળકના પોશાકને બદલવી જરૂર નથી. ગળાના ભાગમાં માત્ર દોરી રાખવી જોઈએ, જે જેવવાથી આસપાસનું કપડું તંગ થઈને ગળા સાથે બરાબર બેસતું રહે.

(૩) બાળકને હવા પ્રકાશ.

બાળકને તેના બીજાનામાં સુવારતી વખતે જોઈએ તેટલી સ્વચ્છ હવા મળે એનો પ્રયત્ન વિચાર કરવાનો છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ તેના મ્હોંડા ઉપર લુગડું ઢાંકી દે છે તે ઠીક નથી.

બાળક જે માસનું યાય, ત્યારથી તેને જરા જરાવાર ખુલ્લી હવામાં બરાબર પોશાક પહેરાવીને ફેરવવું જોઈએ. ખુલ્લી હવાનો અર્થ પવનનો સપાટો કદી પણ થતો નથી, ને પવનના સપાટામાં તેને રાખવું જોઈએ નહિ. ખુલ્લી હવામાં લાવવાતું પ્રયોજન એમજી ને વધારે એમિગ્રન્ટવાળી હવા, અને પ્રકાશ તેને મળે તે હોય છે. આપણા હિંદુ કુટુંબોમાં બાળકોનાં ઘોડીયાં અંધારાવાળી જગ્યામાં મુકી રાખવાની ટેવ હોય છે, અને તેથી બિચાડું બાળક પ્રકાશના શયદા જવસ્થેન મેળવી શકે છે. ગ્રાણી તેમજ વનસ્પતિના જીવનને માટે પ્રકાશ બહુ જરૂરનો છે. પ્રકાશમાં સૂર્યનાં પોષક કિરણો રહેલાં છે, અને તેની મદદ વિના શરીરને પોષણ મળી શકતું નથી માટે બધા વખત બાળકને ઘરના એક ખૂણામાં રાખવાને બદલે સવાર સાંજ બહાર ફેરવવું જોઈએ. બહાર ફેરવાથી તેને માત્ર સારાં હવા પ્રકાશ મળે છે, એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતના અનેક દેખાવો જોવાનો તેને પ્રસંગ મળે છે, તેથી તેનું મન પણ ખીંચે છે. પાંચમો મહિનો પુરો થયા પછી તેને સવારે કે સાંજે ગાડીમાં બેસારીને કે તેડીને ફરવા લઈ જવાથી તેનું મન ને મન સારી ખીંચવણી પામે છે. જેમ જેમ તેની ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ તેને નવી નવી ચીજો દેખાડતા જતી, અને જુદા જુદા સ્થળે ફેરવવું. વગડામાં ફરવાને હોડાનાં બાળકો મનમૂત યવામાં સૂર્યનાં કિરણો મેળો મોટો ભાગ મળે છે.

(૪) બાળકનો સ્વભાવ ને કેળવણી.

બાળકને હોદરતી વખતે જો તેનો સ્વભાવ બહુને તેની સાથે વર્તવામાં આવે, તો તેની તબીબી વધારે સારી રહે છે; અને તેમનો બંધો મનમૂત યતો વાર ફાગતી નથી. અજાણત તે પાત પણ માદ રાખવાની છે કે માફી દેવો બાળકમાં પડી જાય તો તે આમજી જતાં હતાં.

કારક યંધ પડે છે; તોપણ જે-જે સ્થિતિ, બોરાક, સ્થળ વગેરે તેને પ્રિય લાગતાં ન હોય ને તેને લીધે તે રડતું હોય, ત્યારે તે તેને અતુકૂળ નથી, એમ સમજવું. દાખલા તરીકે કેટલાંક બાળકોને થોડીઆમાં પંડી રહેવું વધારે પ્રિય હોય છે, અને જે તેને ભોંય પર સુવારવામાં આવે, તો તે રડવા લાગે છે. કેટલાંકને થોડીક પસંદ પડતું નથી ને ભોંય પર ગ્રાહી નોંખી હોય, તો તેમાં પડ્યાં રહે છે. કેટલાંક છોકરાં બોળામાં અથવા કડમાં રહે તો રેતાં નથી, પણ ખીજી રીતે રાખવાથી રડે છે. આવી ટેવો પડવા દેવા પહેલાં ધ્યાન લેવાની જરૂર છે; પણ ટેવો પડ્યા પછી તેને સુધારવા માટે બળવાન નહિ પણ ધીમે ધીમે ને દ્રઢ પ્રયત્ન કરવો. છોકરાંએને બહુ રડાવવાથી તેમની તંબીઅત નબળી રહે છે, અને સ્વભાવ ખરાબ થઈ જાય છે. નાનપણમાં જે બહુ રડે છે તેનો સ્વભાવ મોટપણે આનંદી થઈ શકતો નથી, અને તેથી તેમની તંદુરસ્તી ઉપર આખી જીંદગી પર્વત મોંઘી અસર રહે છે.

ખાસ કરીને જ્યારે બાળકને કાંઈ મોંઘળી આવી હોય, ત્યારે તેની મરજી પ્રમાણે તેની સાથે વર્તવાની જરૂર છે. આથી એમ ન સમજવું કે તે દવા પીવાની ના પાડે, કે કાંઈ પણ તેના હિત માટે કરવાની જરૂર હોય તે કરવા દેવાની ના પાડે તો તેમ ન કરવું. કહેવાની મતબબ એ કે બચપણમાં ઘણાક બાળકોનું મન બહુ અચળ હોય છે, અને તેના પ્રમાણમાં મનોવૃત્તિને દબાવવાની શક્તિ કમ હોય છે, તેથી મનની અસર તન ઉપર બહુ થાય છે, ને તેથી નાહક વારંવાર ખીજવવાથી તેના શરીરને હરકત થાય છે, અને કાંઈ મોંઘળી હોય તો તેમાં વધારો થાય છે. તેનો સ્વભાવ સારો થાય તે માટે વિવેકી, વિનયવાળા અને શુદ્ધિશાળી માણસના હાથ તળે તેને ઉછેરવું જોઈએ, અને બાળકનો સ્વભાવ આનંદી ને ગમ્મતી થાય એવી યોજના કરવી જોઈએ. કાંઈ કાંઈ બાળકને અમુક રમકડાં સાથે જીવ મળી જાય છે, અને કાંઈ કાંઈ બાળક અમુક વસ્તુથી બહુ ખીજે છે. દરેક બાળકને એક પદાર્થ બચકર ચવાની આવશ્યકતા છે; પરંતુ તે એટલે બધે દરજ્જે થવું ન જોઈએ કે તેથી તે બાળકના મગજને કે શરીરને હાનિ પહોંચે. ભયવાળા પદાર્થથી તેને જોઈએ તે કરતાં વધારે ત્રાસ આપવો નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓ બચ્ચાંએને જૂત, ખાવો, હાઉ, ઇત્યાદિ નામોથી એટલો બધો ત્રાસ આપે છે કે બિચાંક બાળક મોટું થાય છે, તોપણ તેની ખીજના વિચારથી સુક્ત થઈ શકતું નથી; અંધારામાં કે રાત વખતે બિચાંક જરા પણ આંધું જવાની હિમત ધરી શકતું નથી, ને એવી માઠી કેળવણીથી પ્રજા શરતીર થવાને બદલે પ્લીકંબુ થઈ જાય છે. બચ્ચાંએ જન્મે છે, ત્યારથીજ તેની કેળવણી ચરૂ થાય છે; અને તે મોટી ઉંમરે જેવું થવાનું હોય, તેનાં ખીજ તેને નાની ઉંમરમાં મળતી શુદ્ધ કેળવણીમાં જ વધાય છે. જેએ તેવું કરવાની શક્તિ તેનામાં પ્રથમ હોય છે, અને તેથી પંજીક કાર્યો, તે જોઈનેજ શીખે છે, અને તેને કેળવવા માટે માબાપનાં બાપણ, કે બોધની જરૂર નથી, પણ વર્તનની જરૂર છે. જે માબાપના બોધ ને વર્તનમાં તે દરક જોશે, તો માંત્રાપ ઉપર તેને બરોસો રહેશે નહિ. તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું, એટલે બાળક પણ તે નિયમોને માન આપતાં શીખશે. બાળકોને અંગ કસરતનો શોખ લગાડવો એ માબાપનું કર્તવ્ય છે, અને તેમ કરવા માટે માબાપ કદાપિ બાળકોની સાથે ધડી બે ધડી નિર્દોષ રમતો રમે, તો તેમાં કાંઈ શરમાવા જેવું નથી. જે બાળકોને નાનપણથી અંગ કસરતનો શોખ હોય છે, તેઓના બાંધા મજબૂત થાય છે, ને મોટી ઉંમરે પણ અંગ કસરતને છોડી દેતા નથી. અંગ કસરત એવી ચીજ છે કે તેનો શોખ કદાપિ કાંઈને મોટી ઉંમરે થાય; તો તે જોઈએ તેવો ફાયદો ફરતી મળી; ને પછી તેને પસ્તા-

દષ્ટ, કુદરતની ક્રિયા જે દિશામાં હોય તેનો અનુભવ લક્ષ્ય તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીતનું સૌ વર્ણનું જીવન પ્રાપ્ત કરવું એ સહેલું પડશે. અને તે બાબતની સૂચનાઓ આ બોધપાઠમાં આપવામાં આવે છે. એક અઠવાડિયામાં કે એક માસમાં બધો સુધારો થઈ જશે એમ ધારવું નહિ. પણ ઉદ્દેશ તરફ દ્રઢતાથી મનને ચોક્કસ રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી તમે ચોક્કસ અને સ્વાધી કાયદો મેળવવા બાગ્યશાળી થશોજ.

બોધ પાઠ ૧૦ એ.

પોષાક અને તેનો હેતુ.

શારીરિક શક્તિ મેળવવા અને જાળવી રાખવા બાબતમાં વિચાર કરતાં જે જે બાબતોનો આ વિષય સાથે સંબંધ હોય તે તે બાબતો તરફ આપણું લક્ષ્ય જરૂર નેહએ અને એ વિષયોની બંને બાજુ તપાસવી નેહએ, જેથી કરીને આ બાબતના અભ્યાસીને કોઈ પણ વખતે કેવી રીતે વર્તવું તે માલુમ પડે. આ બોધપાઠમાં આપણે કપડાંનો વિષય અર્થાંશું. શરૂઆતમાં તો શરીરનું ખુણાપણું ઠંડકવા, અને અતિશય પવન, ગરમી તથા સરદીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા કપડાં (પોષાક) ને યોજવામાં આવ્યાં. એ હેતુ અનુસાર કપડાં શરીરને આરામ આપે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે જુદી જુદી બનાવટનાં કપડાં તૈયાર કરી જે લોકોને પોતાનું શુભરાત લોકોને ખોટી રીતે દોરવી, મેળવવાનું હોય છે તે લોકોએ ખોટી ફેશન કરી લોકોનાં મન ઉપર ખોટી અસર કરી શરીરના સારા દેખાવ માટેજ પોષાક છે એવું ઠસાવવાથી કપડાં પણ તેવા કદનાંજ નેહએ એવી જરૂરીયાત ઉભી કરવાથી ધણી પીડા, બેડોળપણું અને વખતે તેથી પણ વધારે નુકશાન ઉત્પન્ન કર્યું છે. સ્ત્રી અને પુરુષના ઉપયોગ અર્થે કપડાં હોવાને બદલે હાલમાં તો સ્ત્રી પુરુષો ફેશનના શુભામ ઘર્ષ પાયા છે. ફેશનની યોજના કરનારાઓ શરીરની સગવડ કે આરામ તો મિલકુલ જોતાજ નથી. મહારાનો દેખાવ એજ મુખ્ય બાબત કરે છે. ધણી લોકો પોતાની સગવડ અને મુખ્ય કપડાં પસંદ કરવાની બાબતમાં જોવાને બદલે ભીરપણું બતાવે છે. એ લોકો જાણે છે કે કેવી ચીજો તેમને વધારે મુખકર છે; પરંતુ 'એ છેલ્લી ફેશન નથી' એ વિચારને આધીન થઈ પોતાનું મુખ, તંદુરસ્તી અને ધણી વખત તો જીવનનો પણ ફેશનની ખાલી ફીસીયારી પાછળ ભોગ આપે છે.

આ ઉપરથી કંઈ ગેરસમજ થવી નેહએ નહિ. હું કોઈ નવીજ જાતનો પોષાક પહેરવે નેહએ એમ કહેતો નથી, તેમજ ચાલુ વપરાતા પોષાકથી જુદોજ દેખાવ કરી કેટલાક લોકો પોતાને પ્રસિદ્ધિમાં લાવે છે તેમ કરવું નેહએ એવો પણ મહારો ઉદ્દેશ નથી. હું માત્ર એટલું કહેવા માણું છું કે આપણા પોષાકની કેટલીક ચીજો શરીરની આરોગ્યતા બગાડનારી છે તે બત વધી અને બીજી કેટલીક ચીજો આરોગ્યને મદદરૂપ છે તે પણ બતાવવી, તેથી કઈ ચીજનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે એ સહેજ જણાઈ આવે છે.

જે કપડાંથી આપણી આસોન્દીસની ક્રિયાને સાધારણ રીતે દબાણ થાય તેવાં કપડાં પહેર એ બૂઝ છે. જે આપણાં ફેશનને હવાના દરેક ધનકુટની કેટલી બધી જરૂર છે અને તે ન માવાથી પહેરનારની જીંદગી કુટી થાય છે એ વાત લક્ષ્યમાં રહે તો આવાં તંગ કપડાં પહેરના તેવાં કપડાં બીજકુલ પહેરેજ નહિ. આસને દબાવવો એટલે જીવનની શક્તિને ઝાઘી કરવી અને તે શરીરપંત્રમાં કારબોન તથા બીજા બગડેલા પદાર્થો જેને ફેશન કાઢી નાંખે છે તે પદાર્થોને રાખવા એવો અર્થ થાય છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઈ પણ કપડું સખ્તાઇથી બીટાવવું

નુકસાનકારક છે, કારણ તેથી લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે અને ઘણી વખત તો તેમાંથી પગની પીડી-
ઓની નસો સુઝ જવાતો રોગ (Varicose veins) થાય છે તેમજ તાણીને પહેરવા વેસ્ટ
(West) અને સસપેન્ડર્સ (Suspenders) પણ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરુદ્ધ છે. આ
ચીજો નરમ અને ખુલ્લી હોવી જોઈએ જોવી ફેક્સાં અને અનંતકરણને પોતાની ક્રિયા કરવામાં ખલેલ
પહોંચે નહિ. કોઈ પણ કપડું જે બંધ બેસતું હોય તે પહેરવું જોઈએ નહિ. એવી ચીજોમાં બેડા,
મોજા, કોલર, ગારટર, પટ્ટા, બદન વગેરે ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. માણસ જાતને સ્થિર કરતાં
વધારે નુકસાન કરનાર અને સ્ત્રીઓને શારીરિક નબળાઈ ઉપજાવનાર 'કોરસેટ' બદન છે. આરો-
ગ્યનો નાશ કરનાર અને બીજી રીતે સુખી જીવનને નુકસાન કરનાર કોરસેટ (Corset) જેણે
જેણે પહેરેલ હોય છે તેમનાથી સાધારણ સરખી રીતે શ્વાસ પણ લઈ શકાતો નથી. જેમ ધમધમ-
તા મોં પાસેના હાથા (લાકડીના કટકા) એવી રીતે બાંધેલા હોય કે માત્ર અરધો ઈંચન પહોળા
થઈ શકે તો તેમાં પણ જેમ પવન ભરાઈ શકે નહિ, તેવીજ રીતે ટાઇટ બદન કંચળાં તેમજ ચણીયો
પહેરવાથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. આપણું ફેક્સાં અને ધમધમ એટલેજ રીતે પોતાની
ક્રિયા કરે છે. આવા પહેરવેશથી ફેક્સાંને હરકત થતાં આખા શરીરમાં નુકસાન થાય છે એટલુંજ
નહિ પણ પાચન કરનારા અવયવોને પણ દબાવુ થવાથી તેઓ પોતાની જગામાંથી ખસી જતાં,
પોતાની ક્રિયા કરવા શક્તિવાન થતાં નથી.

પછી એવું પરીણામ આવે છે કે કમરની આસપાસ ગરમી પેદા થાય છે પણ ચામડીને
જોઈતી હવાને અભાવે તથા સ્નાયુઓ દબાવવામાં રહેવાથી, જોઈતી કસરત કે હાલવા ચાલવાનું
ન મળતાં માંસ અને સ્નાયુઓ એવા તો નબળા થઈ જાય છે અને અકડાઈ જાય છે તથા
ક્રિયા રહિત થતાં સ્ત્રીઓમાં એવી નબળાઈ પેદા કરે છે કે તેઓ ૩૦ મિનિટ પણ
ઉભી રહી શકતી નથી અને કોઈ પણ ટેકાની જરૂર પડે છે. કુદરતે એવી ઇચ્છા કરી નથી કે
સ્ત્રીઓએ આવી રીતનો પોશાક જે ધીમે ધીમે મોત લાવે છે તે પહેરવો જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ
તો એમ સમજે છે કે તેઓથી કોરસેટ વગર રહી શકાય નહિ, કારણ તેમની પીઠ નબળી હોય
છે. પણ પીઠ નબળા શાથી થઈ? અને નબળા શાથી રહે છે? તેનાં કારણનું સંશોધન કરવું
જોઈએ. જો કોઈ મજબુત માણસ પોતાના મજબુત હાથને સખ્ત રીતે બાંધી મેલે અને તેને
૭ માસ સુધી હલાવે ચલાવે નહિ તો તેના હાથનું શું થશે? તેનો હાથ અને તેના સ્નાયુઓ
એવા નકામા થઈ જશે કે તેનાથી પછી હલકામાં હલકી ચીજ પણ ઉંચકી શકાશે નહિ. જે એક
સ્નાયુને લાગુ છે તે બધા સ્નાયુઓને પણ લાગુ પડે છે. કોઈ પણ સ્નાયુઓને શક્તિવાળા બનાવવા
હોય તો તેમને સંભાળથી અને નિયમિત રીતે કસરત આપવી જોઈએ. કોરસેટને પહેરવાની
ચીજોના લીસ્ટમાંથી કાઢી નાંખવામાં કડાપણ છે એમ તમે જોઈ શક્યા હશેજા.

દરેક માતા જે પોતાનાં છોકરાંનું શ્રેષ્ઠ ઇચ્છતી હશે અને જેને ભવિષ્યની પ્રજા માટે સારી
લાગણી હશે તે તો આ પ્રાણનાશક ચીજ (કોરસેટ) નો કદી પણ ઉપયોગ કરશે નહિ. હજી
સુધી સ્ત્રીઓએ કોરસેટનો ઉપયોગ કરવો છોડી દીધો નથી તેનું કારણ એટલું જ છે કે તેઓને
કોરસેટના ઉપયોગથી શું નુકસાન થાય છે તેની ખબર નથી અને જે કંઈ નુકસાન થાય છે તે
કોઈ બીજા કારણોથી થાય છે એમ ધારી તેઓ બેસી રહે છે.

શરીર ઉપરના પોશાકમાં અંદર શું પહેરવું એ પણ અતિ મહત્વની બાબત છે. કેટલાક
લોકો તો હમેશાં શરીરને અડીને પહેરવા માટે બનાવેલાં કપડાં વાપરવાની ભ્રમમાં પડે છે. વળી કેટલાક
તો કહે છે કે માત્ર સુતરાઉ કપડાંનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

મારા અનુભવ પ્રમાણે તો જાને જાતનાં કપડાં વિરૂદ્ધ કંઈ ને કંઈ કહી શકાય તેમ છે. જો શરીરને અડીને ઉત્તર કપડું પહેરવામાં આવે છે તો શરીરની ગરમીને જાતી રહેતાં અટકાવે છે જેમ યવું શીયાળાની શુભમાં સાંડે છે પણ ઉત્તર કપડું શરીરમાંથી નીકળેલી બીનાશ-ભેજ પણ શરીરમાં જ અટકાવી રાખે છે ને તે ભેજને હડી જગા દેતું નથી. ઉત્તર જેમ ગરમીને માટે નોન-કન્ડક્ટર છે તેમ ભેજને માટે પણ નોન-કન્ડક્ટર છે તેથી ભેજ શરીર ઉપર રહેતાં એક જાતની બીનાશ શરીરની આસપાસ ઉત્પન્ન થાય છે જેથી શરીરનાં છિદ્રો નરમ પડતાં પવન લાગવાથી શરીર યાવ તેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે એ સાંડું નથી. રેશમ પણ ઉત્તરની માફક ક્રિયા કરે છે.

(Linen) સણુ અને કપાસનાં કપડાં બીનાશ સુસી લઈ કાઢી નાંખે છે પણ શરીરની ગરમીને સાચવી રાખવામાં ઉત્તર જેવાં સારાં નથી તેથી મારી સલાહ તો એવી છે કે આખો દિવસ સણુ અને કપાસનું છુટ છુટ (ધાતી ન હોય એવી) વણાટનું કપડું શરીરને અડીને પહેરવું જોઈએ અને શીયાળામાં આ કપડા ઉપર હલકાં વજનવાળું ઉત્તર કપડું પહેરવું જોઈએ, એટલે સુતરાઉ કપડું બીનાશ સુસી લેશે અને ઉત્તર કપડું ગરમીને અટકાવી રાખશે. આવી રીતે દિવસના વખતે અંદર પહેરવું કપડું રાત્રે કદી પણ પહેરવું નહીં. અંદર પહેરેલાં કપડાં કાઢી નાંખી જ્યાં હવાની પુષ્કળ આવજાવ થતી હોય ત્યાં ટાંચી રાખવાં જોઈએ જેથી તેમને સવાર સુધી પુષ્કળ હવા મળે. સુવાના એરડામાં આ કપડાંને કદી પણ રાખવાં નહિ. કારણ નહિ તો તમે જે બગડેલાં દ્રવ્યો તમારા શરીરના છિદ્રોમાંથી કાઢી નાંખ્યાં હોય તેજ પાછાં તમારા શ્વાસમાં આવશે. આવી રીતે અંદર પહેરવાનાં કપડાંની બે જોડી રાખવી વધારે સગવડ ભરેલી થશે. કારણ એક પહેરતી વખત પીછા જોડને ૨૪ કલાક સ્વચ્છ હવા આપવાનું બની શકશે. જો સૂઈતો તાપ આપવામાં આવે તો તો ઘણુંજ ઉત્તમ, કારણ તેથી કાઢી નાંખેલાં જર્મ્સ (જંતુ)નો નાશ થશે.

બીજાં કપડાંની પસંદગી કરવા બાબતમાં પોતપોતાના શોખને ધ્યાનમાં લેવામાં હરકત જરૂર નથી. કારણ જેનાથી આંખને આનંદ થાય છે તે તંદુરસ્તીને હિતકર છે. પરંતુ ઉનાળાની શુભમાં હલકાં અને રંગ વગરના કાલરો (ગેજેટ) અને કપડાં વાપરવાં જોઈએ કારણ તેથી સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પાછી નીકળી જાય છે અને શરીરને ઠંડક રહે છે; અને શીયાળાની શુભમાં કાળા રંગનાં વાપરવાં વધારે સારાં છે કારણ તેમાં સૂર્યની ગરમી રહે છે અને તેમાંથી તે ગરમી શરીરમાં ફેલાય છે. સૂર્યનાં કિરણોની (actinic) રાસાયણિક શક્તિ તંદુરસ્તીને ઘણીજ ઉપયોગી છે અને શરીરની નમ સ્થિતિને સૂર્યનાં કિરણો બહુજ શક્તિ આપે છે.

કપડાં શરીરના તમામ ભાગ ઉપર પ્રમાણથી રાખવાં જોઈએ. ચાલતાં સુધી શરીરના વચસા ભાગ ઉપર બહુ પહેરવામાં આવે છે અને શરીરના જાને છોડા (પગ તથા માથું) તરફ બહુ ઓછી કાળજી બતાવવામાં આવે છે. ખરેખરી રીતે તો હલકું પગ અને માથાને પોષાકની વધારે જરૂર છે. કારણ લોહિતા ફરવાની ગતિ (શરીરના) જાને છોડા ઉપર જરા મંદ રહે છે અને લોહી પણ ઘણા પ્રદેશમાં ફેલાયતું હોય છે, તેથી તે અંતઃકરણ સુધી પહોંચે તે પહેલાં હવાના સંબંધમાં આવી ઠંડું પડી જવાનો વધારે સંભવ છે. એટલે શરીરની ગરમી અને શક્તિ નાહક નાશ પામે છે. આ પ્રમાણે જીવનશક્તિનો વ્યય થાય છે તેની જગા બીજી રીતે પુરી પાડવી જોઈએ.

ઘણાં કપડાં પહેરવાં એ પણ રોગોને આમંત્રણ કરવા સરખું છે. કારણ ઘણાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને દવા પુરતી રીતે મળતી નથી અને શરીરમાંનાં લાખો છિદ્રોમાંથી જે કચરો નીકળી જતો જોઈએ તે નીકળી જઈ શકતો નથી. અને વધારે કપડાંના વજનથી જ શરીરને દમાણ

અને યાક લાગે છે. દીર્ઘાંશુડી થવા ઇચ્છનારાએ તો યુવાવસ્થાની તમામ નિશાનીઓને સાચવી રાખવી જોઈએ. અને તમારા માથામાં તાલ પડવા દેવી જોઈએ નહિ. તાલ અટકાવવા માટે અગાઉના ખોધ પાઠમાં સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે તે પ્રમાણે વર્તન રાખશો અને હેટ (Hat) પહેરવાની ફેશનના ગુલામ થશો નહિ. ખાસ જરૂર સિવાય પાંચડી કે ટોપી પહેરતા નહિ અને તેમાં પણ અડકડ, કંકણ અને બંધ બેસતાં તે હોય તો કદી પણ વાપરવાં નહિ. કારણ તેમ કરવાથી હવાનું ઢરવું ઢરવું અટકશે, અને માથાને વધારે ગરમી મળતાં વાળ નાશ પામશે. સ્ત્રીઓમાં તાલ બહુ કમતી જેવામાં આવે છે. કારણ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે હવા અંદર આવળવ કરી શકે. તેવી દરકાર રાખે છે.

વળી ધરમાં, ઝોશીસમાં, સ્ટોર કે વર્કહાઉસમાં માથે કાંઈ પહેરવું નહિ એવો સિદ્ધાંત રાખવો જોઈએ. હમણાં જ ને તમને તાલ હોય તો તમારા માથાને હવા, સૂર્યનો તડકો અને વરસાદનો લાભ આપતા જાઓ. આવો લાભ લેવાથી ઘણા લોકોના વાળ બહુ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામેલા છે. કુદરત હમેશાં આપણને તંદુરસ્તી અને યુવાવસ્થા આપવા તૈયાર જ હોય છે પરંતુ આપણે કુદરત તરફ અનુકૂળ રહેવું જોઈએ. પગને માટે પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ઘણા લોકોને પગને પણ આરામ આપવો જોઈએ એ વાત ધ્યાનમાં આવતી નથી. પગને કંઈ હાલના બારીક સમયમાં ઝાણું કામ કરવાનું નથી.

આપણા આખા શરીરનો બોજો આપણા પગ ઉપર હોય છે તેથી તેમનું રક્ષણ પણ સારી રીતે કરવું જોઈએ, નહિ તો તેઓ જલદીથી યાદી જાય છે. આપણે જે પગરખાં પહેરીએ છીએ તેમના ઘાટ પગને બંધ બેસતો ન હોય તો આપણા શરીરને પણ યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવું અશક્ય થઈ પડે છે, અને શરીર જે યોગ્ય સ્થિતિમાં ન રહ્યું તો શરીરના અંદરના અયવથો તણાવ છે અને તેથી ઘણી વખત સ્ત્રીઓને તો ખાસ કરીને ગંભીર ઈન્જી પડેલે છે. જે જોડાનો ઘાટ બરાબર હોય છે તો પગના દરેક ભાગને સરખો ટેકો મળે છે અને કોઈ પણ ભાગને વધારે પડતું દબાણ આવતું નથી. પગરખાં એવી રીતે તૈયાર કરાવવાં જોઈએ કે તેથી પગ કોઈ દિવસ લપસી જાય નહિ અને પગરખાંની અંદર આંગળાંઓ છૂટથી રહી શકે. ઉંચી એડી 'નુકસાન' કર્તા છે. જેઓ ઉંચી એડીવાળા જોડા પહેરતા હોય તેમણે ધીમે ધીમે નીચી એડીનો વપરાશ કરતા જવો, કારણ તેમ કરવાથી તેમના પગના સ્નાયુઓ પણ ધીમે ધીમે કુદરતી સ્થિતિમાં આવી જશે.

ગ્રીસીયન ચંપલ (sandal) આરોગ્યને બહુજ મદદ કર્તા છે. અને ધરની અંદરના વપરાશને માટે તો સર્વ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. વળી પગરખાંની બે ત્રણ જોડી એક વખતે રાખવી અને વારાફરતી પહેરવી એ બહુ જ સાફ અને કરકસરવાળું ચર્ચ પડશે, કારણ તેમ કરવાથી પગના અમુક ભાગ ઉપર થાણ વજન આવશે નહિ. વળી પગને વધારે આનંદ મળશે એટલું જ નહિ પણ જોડા વધારે વખત સુધી ચાલશે. ચાલતી વખતે પગની પાનીઓ જમીન ઉપર પહેલી સુકવાની ટેવ ઘણી વખત જેવામાં આવે છે પણ તે સાફ નથી. આખા શરીરનો સાર પગના પંજા (Ball) ઉપર આવવો જોઈએ. જે તે વજન પાની ઉપર આવે છે તો બરડાને ધક્કો પડેલે છે. અને તેથી ઘણી વખત પીડમાં દુખાવો યાવ છે, માથું પણ દુખે છે. અને શરીરની ચાલ (Gait) ને બેડોળ કરી નાંખે છે. બ્યારે હવા પુરુષમાં હોય ત્યારે ખુલા પગે (ચંપલ પહેરવી એ પણ ઉત્તમ છે) ચોડા વખત ચાલવું એ બહુ તંદુરસ્તીને વધારનારું છે. કપડાંની જાત સિવાય તે ચોખ્ખાં ને સાફ

હોવાં જોઈએ. શરીરને ઘડીને પહેરવાનાં તેમજ ખીજાં બધાં અંદરનાં કે બહારનાં ઉપરથી નીચે સુધીનાં બિલકુલ સાફ પહેરવાં જોઈએ, કારણ તેથી મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. જે જાહેર દેખાતાં ન હોય તેવાં કપડાં ગંદાં રાખવામાં કંઈ નુકસાન નથી એવો વિચાર બહુ ભરેલો છે, કારણ ગંદા કપડાંમાં તંદુરસ્ત શરીર રહી શકે નહિ તેમ શરીર તરફ ખેંદરકાર રહીએ તો મન પણ સાફ રહી શકે નહિ.

દરિયા કિનારે જાંજી ગાળવાથી એક તો એ કાચદો થાય છે કે કપડાં કાઢી નાંખવાથી ખરસેવો અને લોહીનું ફરવું ઉત્તેજિત થાય છે અને તેથી સ્નાયુઓને વધારે છુટ મળે છે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ઘરથી બહાર દોડવા તથા હરવા ફરવા ચુકવું નહિ. કપડાં અચુક રીતેજ પહેરવાનું ન કરતાં વારંવાર હાથ પગને ખુલ્લા કરી ખુલ્લી હવામાં ફસરત કરવાથી તંદુરસ્તી અને શક્તિ ઉપર અગત્યજ નેવી સારી અસર થાય છે.

ટુંકામાં કપડાંની બાબતમાં પોતાના શરીરના આરોગ્યને અનુકૂળ તેમજ આંખ તથા મનને પડે તેવી જાતનાં પકડાં પહેરવાં જોઈએ. આવી રીતે વર્તવામાં તમારે “વિચિત્ર સ્વભાવ” કહેવડાવવાની જરૂર પડશે નહિ. કારણ યોગ્ય વિચાર કરી અને સૌંદર્યતાનો વિચાર કરી તે જાણેજ વર્તન કરવું જોઈએ.

આ વિષય ઉપર ધ્યાન આપવાથી શરીરની તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યતામાં વધારો થશે અને તેથી ભૌતિક આરોગ્યનો વિષય વધારે સ્હેલાઈથી સમજવાનું બની શકશે.

બોધપાઠ ૧૧.

બોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી.

જે લોકો ૩૫ વરસની ઉંમર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી જુદાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ઘટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની યુવાવસ્થા દિવસોદિવસ ઘટતી જાય છે એવા લોકો માટે આ બોધપાઠ ખાસ લખાયો છે. આવા લોકોને હું આશા આપું છું અને વચન આપું છું કે તેઓનીજ દૃઢ ઈચ્છા હશે તો તેઓ શરીરનું સૌંદર્ય, અને દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદશક્તિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

જુદાવસ્થાની મુશ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો ખીજો કોઈ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા બોધા વગર તેની કિંમત સમજ્યા હોત તો કેટલું સાફ એમ ધણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ તંદુરસ્તી સહીત યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને પુરુષ જેમણે યુવાની યુવાની હોય છે તેઓ દરેક આવી ઈચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અચુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતા આનંદ મેળવી શકશે. શરીરમાં યતો વ્યય પુરો પાડવા અને નવાં તત્ત્વો દાખલ કરવા સંબંધેના કાવત્તાની અગાનતાને લીધે શરીર જુદ થાય છે અને ને આ કાવત્તાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય અને તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો-નસો, સાંધા અને સ્નાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખત કરચોળાઓ પડવી, વાળમાંથી કાળાશ ઉડી જવી એ સર્વ-આપણી નસો (arteries)માં calcareous યુનાવાળા પદાર્થોનો નિર્માવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થોની શરીરમાં રહેલાં હાડકાંનાં પોષણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઈ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનું પોષણ અને વૃદ્ધિ પુરી થાય છે અને પછી ચાલુ થતા વ્યયને પૂરું પડવા નેટલીન આ પદાર્થની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જે વધારામાં આવે પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો તે નસોને કંઠાય કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉશ્કેટા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે.

જે યુનાવાળો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દૂર કરવામાં અને તેનો નિર્માવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુચી રહેલી છે. આ બોધ પાઠમાં આવેલી સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તેશો તો આ કુચી તમારા હાથમાં સહજમાં આવી જશે અને ખાસ કરીને આ બોધ પાઠમાં આપેલ સૂચનાઓ તો ઘણીજ ઉપયોગી થઈ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને બદલે ખીજાં નવાં બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં જોઈતા ફેરફાર કરવા વધારે સુગમ પડશે. ખરેખર રસ્તો પકડી, નકામા ભાગોને કંહાડી નાંખી તેને બદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ દાખલ કરવાનું તમારું કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો કચરો ગાળી નાંખવાનો રસ્તો શોધવાનો છે. આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને ઝોલાદિવ ઝોણજ જેવું પીવું કંઈ ઉપયોગી નથી. ખોરાક વિષેના બોધ પાઠમાં સ્વચ્છ પાણી પીવાની અગત્ય માટે કહેલું છે પણ આ પાઠમાં તો જે તમે ૩૫ વર્ષની ઉંમરે પહોંચ્યા હો તો પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવાની જરૂર ઘણીજ છે એમ મારે ખાસ ભાર મેલીને કહેવું પડે છે. બે ભોજનની વચ્ચેમાં, સવારમાં ઉઠીને અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઈએ. ખોરાકની સાથે સાથે પાણી પીવાથી હોજરીના પાચક રસને નરમ પાડી (ડાઈજેસ્ટ) પાચન કરવાની ક્રિયા કરવાની શક્તિને ગંદ પાડે છે. પણ બે ભોજનની વચ્ચેમાં પાણી પીવાથી ન પચે તેવા પદાર્થોને ગાળી નાંખે છે અને તેમને શરીરમાંથી દૂર કરે છે.

આ પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. પાણીને સ્વચ્છ બનાવવાની માત્ર બે રીત છે. આપણે પીવાનું પાણી તદ્દન સ્વચ્છ હોય તોજ આપણી તંદુરસ્તીને તે મદદરૂપ થઈ પડે છે. અસ્વચ્છ ખોરાકથી જાણે તે ઝેર હોય એમ લોકો દૂર રહે છે પણ લાખો પુરો, નદી, તળાવ, ટાંકી અને કુવામાંથી અસ્વચ્છ પાણી, જેમાં વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા યુનાવાળા પદાર્થો અને ઘણી વખત તો ઝેરી અને નુકસાન કરનારા જંતુઓ રહેલા હોય છે તે ખેંચક પીધા જાય છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે પરંતુ આ પાણી શહેરોમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા કાદવ, ધૂળ, ધુમાડો અને ઝેરી પદાર્થોવાળી હોય છે અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં પીવાઈને પછી નીચે આવે છે. ઝરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ફેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે પણ આ શૂદ્ધ છે. ઉકાળવાથી ઘણાં જંતુઓ મરી જાય છે, પણ તેમનાં મૃત શરીરો તો પાણી-

માંજ રહે છે અને તેવું પાણી પીવાથી તેઓ આપણા પેટમાં જાય છે. તેમજ પાણીને ફિલ્ટર કરવાથી પણ તે સ્વચ્છ થતું નથી.

સહમર્દ્યક યંત્રથી જેતાં એક પાણીના રીપામાં અસંખ્ય જીવો જણાય છે વૈદક જ્ઞાનવાળા અનુભવી લોકો (એક્સપર્ટ) આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જંતુઓ આપણને નુકસાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કબુલ કરે છે કે જે પાણીમાં આ જંતુઓ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કંઠણ યદ્ય જવું યાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો સુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેળાં થાય છે. તેમ યવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર યદ્ય જતાં કંઠણ પડી જઈ, કામ કરવાને અશક્ત યદ્ય ખરડ થાય છે અને તેથી જીવનને ટુંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એકજ રસ્તો વરાળનું (Distilled) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) એ વરાળને ઠંડું પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખુબ ગરમ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી વરાળ યદ્ય જાય છે. આ વરાળ સર્વ મહિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જે આ વરાળને ઠંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી (Distilled water) થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કઠણ પદાર્થો (Solids) સાથે યથેલા પ્રવાહી (Distilled liquids) અને સાદા ન યથેલ પ્રવાહી (Raw liquids). સઘળા કંઠણ પદાર્થોમાં સુનાવાળા અથવા વૃદ્ધાવસ્થા બચવાના પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાદા યથેલો પ્રવાહી રસ હોય છે. અને તે વૃદ્ધાવસ્થા બચવાના પદાર્થોથી રહિત હોય છે એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં સુનાવાળા પદાર્થો હોય તેમને પણ ગાળી નાંખે છે અને દૂર કરે છે.

સાદા ન કરેલું પાણી જે પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર યદ્ય શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત ફળોમાં ગાળેલું (Distilled) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી ઊંખામણ લઈ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણીજ પીવું જોઈએ. તેમ કરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા સુનાવાળા પદાર્થો અને જરાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો, ગળી જઈ દૂર થાય છે; ઝરણું (Distilled) તારી કાઢેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીત્તના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે સુનો રહેલો હોય છે તે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીરમાં ત્રણ પ્રકારી જાય છે અને તેના દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે. જેવી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં સુનો કંઠણ યદ્ય બંધાય જાય છે તેવી રીતનીજ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં બાગી જાય તેવા યદ્ય જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ થને રહી જાય તેવા યદ્ય જાય છે અને કુકામાં રેતી અને પથરી બંધાય છે. તારી કાઢેલું પાણી ત્રાણ, કાળજી, અતંતકરણ, જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજ વગેરેમાં પહેલાંથી બરાબ રહેલા સુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને દૂર કરે છે. શરીરમાં જે જડતા પ્રાપ્ત થતી યદ્ય ધડપણ આવે છે તે સ્થિતિ બટકાવવામાં વરાળનું પાણી ધણજ ઉપયોગી છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

પાણી રાખવાની કોડી (Waterstall) હાથમાં ધણી જગોએ બને અને વેચાય છે અને તેના પછેા વપરાશ થાય છે. તંદુરસ્તીની નજરથી જેતાં તેમની કીમત હોય છે તેના કરતાં તેઓ કમ્બર મણી વધારે ઉપયોગી હોય છે. આપણે દરરોજ તારી કાઢેલાં (Distilled) પાણીના બે ક્વાર્ટર્સ (૪ ચોર) પીવા જોઈએ તો આપણા શરીરમાં જડતા લાવનારા પદાર્થો ગળી જઈ નાશ પામશે.

બસો રૂપેઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના બ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે ડરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડિયાદ.

છવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી ૭૫૨ વર્ષથી મોટી ઉંમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉંમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશુ. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પાળકના એવા માત્ર મો (૧૦૦) પાલક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાધિવ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

કદ ૩મી આઠ ચેલ ૪૯ ફોર્મ. પૂઠું પાકું. કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

૧ દેવાંગનારત્ન.

૬ દેશરત્ન.

૨ અંદરત્ન.

૭ પાંચજાન્યરત્ન.

૩ ધન્યતરિરત્ન.

૧૧ મધરત્ન.

૪ પારિજાતરત્ન.

૧૨ કૌસ્તુભરત્ન.

૫ વિપરત્ન.

૧૩ શાર્કરત્ન.

૬ અમૃતરત્ન.

૧૪ ગજેન્દ્રરત્ન.

૭ વાચરત્ન.

૧૫ પરિશિષ્ટ.

૮ લક્ષ્મીરત્ન.

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાધસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

જામનગર-કાલિયાવાડ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, લવણ સેવ મહાય;
સંસારી મુખ લોગવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની કબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

દાદીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે.
અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કદી પણ ખાલી નહીં બચ
વો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની કબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

પોર્ટલે અને વી. પી. ખર્ચ છુટું પડશે.

એક પોર્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, હામ ઠંકાણું લખી મોકલનારને
“વેદક સંજીવનામૃત સરોજ” એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈદ શા. શિવજી જેઠાભાઈ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔષધાલય, ફરુહ-માંડવી.

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ હષ્ટીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે

એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

માલીક અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક.)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું
આ માત્ર એકજ છે, બધા મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની
સર્વ શાખાઓ જેવી કે, હૃદયરોગ, ઘેરાપી, વાઇરો ઘેરાપી, ટ્રોફો ઘેરાપી, ફોરો ઘેરાપી, હાઇડ્રો
ફોરો ઘેરાપી, કોમોપથી, વૉટરમ્યુર, સર્જેસ્ટીવ યોગચ્યુગિકમ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેગીવ-લમ-
નામીકસ, જમ્પ-કુ-લે-સ્કૉય-નીપ-લાઇમૅન ઇત્યાદિ વિદ્યાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની
પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગની દિશાઓથી તથા અદ્ભુત મોઘા યંત્રોની
મદદથી અને તેવા જુનામાં જુનાં અને વિકટમાં વિકટ દગ્દો મૂળભાવી મગડવામાં આવે
છે. દરેક દરદીએ નિગમ્મ થઈ બેસી રહેવા હવેના હેત્યીવાગ આ અકસીર ઉપાયનો લાભ
સેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ બનામજી કરવામાં આવે છે

ઠંકાણું:—રાયપુર દરમન બહાદુર દિવાસગીના શરખીના પામે—અમદાવાદ.

મળવાનો વખત. સવારના ૭ થી ૧૦, સાંજના ૫ થી ૭.

સૂચના—સર્વ જાનના અગાધ દરદો મિત્ર દવાએ અને વગર દગ્મએ દમેશમે માટે
મટાડામાં આવે છે. સપૂર્ણ માલીનીનું પુસ્તક મળાવો. સાત થયેના અનેક દરદીઓ તરફથી
નીચે નમૂનો આપો છે તેમાં અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટીફિકેટ) મળેલા છે —

દેશ હિતૈવી કઠણાણિ બંધ ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદજી.

“નવજીવનાલય” અમદાવાદ.

નમસ્તે ! સેવામાં પ્રાર્થના પૂર્વે જણાવવાની જરૂર છે કે મેં આપને “ડૉક્ટર” હોવાના વપરાતા “ન્યૂનજીવન” કરનાર શબ્દના અર્થમાં કહ્યા નથી, પણ ખરા અર્થમાં “નવજીવન” આપનાર ડૉક્ટર અર્થાત સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, આરોગ્યોપદેશક, કે રોગોપચારકના અર્થમાં કહ્યા છે, ને તેથીજ બપોરો ભાસ જઈ મનને શાંતિ યષ્ઠ છે.

આપની સંસ્થાને તથા આપને સર્ટિફિકેટ (પ્રશંસાપત્ર) આપવું, તે સુવર્ણને સુવર્ણ કહેવા કરતાં વિશેષ નથી. પેપર પરના પ્રશંસા પત્ર કરતાં આપવું અતુલ્ય કાર્ય અને કુદરતની પ્રત્યેક શક્તિ આપની હાર્દિક પ્રશંસા પ્રત્યક્ષ કરી રહ્યાં છે, તદ્દપિ સ્વભાવતઃ મનુષ્યને “પ્રશંસા” કર્યાં સિવાય હૃદયશાંતિ મળતી નથી. અતઃ મારો પુત્ર ચિ. દિનમણિ કે જે હુરદાર “શુરકુલ”માં અસ્થ આયુષ્ય ૪ વર્ષથી ખાંસીના રોગથી પીડાતો હતો, તેને મેં ઘેર આણી વૈદ ડૉક્ટરોના અનેક ઉપચારો ૧૧ વર્ષ સુધી કર્યાં, કિંતુ યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું નહિ. અતિ આપની સારવાર નીચે ૨૧ માસ રહેવાથી કેવલ વિધુત, વરાલ, વાયુ, વારિ અને બ્યાયામના સેવનથી તે પૂર્ણ નિરાશી બન્યો છે. તેની પ્રશંસા માટે મારી પાસે શબ્દો નથી. ખરે ! “નવજીવનાલય” મહાદેવના પ્રસાદ અને પ્રાસાદ રૂપ હોઈ નવું જીવન નિઃશંક અર્પે છે. મેં બાળને બ્યારે સોંપ્યો ત્યારે ૪૪ રતન તોલ હતું તે હાલ ૧૩ રતન થયું. શરિર અને ચહેરા સુદૃઢ, સર્વોગસુદર અને દૃઢનીય બન્યાં છે, ને તેને જાતાં વેતન હું આશ્ચર્ય અને આનંદમાં ગરકાવ થયો છું. આપના નૈસર્ગિક વિચારો અને ઉપચારો, તથા રોગનિવારક પંચ મહાભૂતની સહાય કે જેથી મનુષ્યનું અંગ અને આત્મા ઉભય શુદ્ધ થાય, એ અમને પ્રાચીન ઋષિજીવનનું સ્મરણ કરાવી દેશોદય દગ્ગોશ્વર કરે છે. વિશેષમાં આપનો પ્રેમાળ અને કંઠણાપૂરિત સ્વભાવ, તથા સખ્યતાં, સહૃદયતાદિ સહુગુણો રોગીપર અતકારિક અસર કરે છે, ને દેવવૈદ્ય ધન્યવતરિનું દૃશ્ય તેજ સમીપ ખડું થાય છે. શોક એ ધાય છે કે આપણા વિદ્વાન પત્રસમ્પાદકો, સાક્ષરો, વૈદ્યરાજો અને વિચારકોની આ સંસ્થા પ્રતિ હજુ દૃષ્ટિ ખેંચાઈ નથી.

સાચે કહેવું યોગ્ય છે કે મને પોતાને જાને પગે વિશાળ રૂપે દુષ્ટ ખરજવું થયું હતું, જે હૃદયે યુગ મઝમેલું મદન કરતાં ન મટ્યું, કિંતુ તે આપની સહજ સલાહ લઈ માત્ર જોગપચાર કરવાથી નિર્મળ થયું એથી અન્ય આશ્ચર્ય મને શું હોય ?

આપે અહચારી દિનમણિને વાત્સલ્ય પ્રેમમાં પોપી-રોગમુક્ત કરી નવજીવન બદલ્યું છે, માટે અને ઉભય આપના આ જીવન આભારી છીએ. પરમાત્મા પ્રતિ પ્રાર્થના કે આપનો તથા આપની વેદાનુકૂળ સંસ્થાનો વિજયસ્વજન ઘર ઘર ફરંકાવી ભારતવાસીઓને વિના દેવાના ડોઝે રોગ મુક્ત કરે, અને “ધન્યવતરિ” પત્ર નિર્ધન ભારતીઓને શુકે શુકે જીવ કલિયુગી ધન્યવતરિનું કાર્ય બળવે. इति शर्मोऽम् ।

તા. ૬. આર્ય માતાઓ પ્રતિ મારી આમહુવેક વિરુષિ કે તમે પ્રાચીન સમય પ્રતિ ઝુડીને ઋષિજીવન માન્ય કરનાર છો, નિઃસર્ગને અનુસરનારી શુરકુલાદિ સંસ્થાઓ તમે સ્થાપિત કરી છો તો તેવીજ આ એક ધન્યવાદાદ વૈદિક સંસ્થા છે તેનો લાભ લેવામાં તમે જોડવા પરાશ્રમ-તેટસોજ પથાતપ !! શાંતિઃ ૩

બવદાય

નર્મદાચંદર સદાશિવ ત્રિવેદી, ડેડ માસ્તર.

પાલ. હાલે સુરત.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાશ્નત્ય ડક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધગોળેને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

“DHANVANTARI.”

પુસ્તક ૬ કું.] એગસ્ટ ૧૯૧૩. [આંક ૮ મો.

આદ્ય ઉત્પાદક:-ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી એસ, એમ સી, એચ. સી. (કલકત્તા)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-ભોળીલાલ ત્રીકમલાલ વક્તીલ.

ફો. આર્. ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક સવાળમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી તકલ્લો ૦-૪-૦.

“નમામિ ધન્વંતરિનાદિદેવં મુરમુરૈર્વેદિતપાદપદમં ।

લોકે જરારુમપમૃત્યુનાશં ધાતારમીશં ત્રિવિયૌપધીનામ્ ॥”

અમદાવાદ.

ધી “ડાયમંડ” ન્યુઝિપી” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં

પરીષદ સ્વીકૃતિ અમદાવાદે છપ્પી

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.

પૃષ્ઠ.

૧. મનુષ્ય જાતનું વૈપરીત્ય અથવા આકાષ. (ઇંગ્રેજી)	૨૫૧
૨. નૈસર્ગિક આહાર (ઇંગ્રેજી કાબ્ય)	૨૫૨
૩. શીતલાતી રસી એ શું છે? (ઇંગ્રેજી)	૨૫૩
૪. રસી મુકાવવી કે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવા—મેમાંથી કયું સાફ? (ઇંગ્રેજી)	૨૫૫
૫. રસી મુકાવવા વિરૂદ્ધ દસ સારી દલીલો (ઇંગ્રેજી)	૨૫૭
૬. મનુષ્યનો કંદરતી ખોરાક કયો છે?	૨૫૮
૭. પ્રાચીન આર્ય વૈદકની અષ્ટવિધ પરીક્ષા	૨૬૭
૮. નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગત એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.	૨૭૬
૯. દવા અને દવા વચ્ચેનો ઘનિષ્ટ સંબંધ	૨૮૨
૧૦. તાજુખીને તાખે કરનારાં ટચુકલાં	૨૮૪
૧૧. જુદાં સંસારનો જુદો વ્યવહાર	૨૮૬
૧૨. લક્ષ્મીસામ્રાજ્યની લીલા અથવા માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા (એક ઉપન્યાસ)... ..	૨૮૮
૧૩. ઉઝાડીઆ; વરાધ અને રતવાના ઉપાય	૨૯૩
૧૪. બસનો વારસો... ..	૨૯૪
૧૫. ગ્રેફેસર રામમર્તિના ખેલો	૨૯૭
૧૬. છુટક સ્મરણો	૨૯૮

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

માલીક અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ.એમ.ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાસ આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇલેક્ટ્રો થેરાપી, વાઇબ્રે થેરાપી, ટ્રેકિંગ થેરાપી, ફાઇથ થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોપથી, હોમોપથી, વાંટરથુર, સજેસ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમનાસ્ટીક્સ, જર્ટ-કુન્ડે-સેકાવ-નીપ-લાહસન ક્રિયાદિ વિદ્યાદિ વિદ્યાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોંઘાં યત્રોની મદદથી ગમે તેવાં જીવતામાં જીવતાં અને વિકટમાં વિકટ દરદો મળ્યામાંથી મટાડવામાં આવે છે! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસ્તીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ટેકાણું:—રામપુર દરવાજા બહાર દિવાસજીના કારખાના પાસે—અમદાવાદ.

મળવાનો વખત. સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

સૂચના—સર્વ જાતનાં અસાધ્ય દરદો વિના દવાએ અને વગર ઇલાજ દોષરને માટે મટાડવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ માલીનીનું પુસ્તક મંગાવો. સાળ થયેલા અનેક દરદીઓ તરફથી નીચે નમૂનો આપ્યો છે તેવાં અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટિફિકેટ) મળેલાં છે:—

“દિખાયાના ઉલ્કા ૫૪૫૨ જીઓ.”



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સ્વલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વેદશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્ઞાના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“ Mens sana in corpore sano. ”

“ પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. ”

પુસ્તકે ૬૬.]

ઓગસ્ટ, ૧૯૧૩.

[અંક ૮.

Human Perversity.

Some people are so perversely civilized, so “ would be ” aristocratic, so imaginarily refined, so “ goody-goody ” mannered and so ridiculously delicate and dainty-mouthed that they dare not, and often cannot, eat natural foods; that natural foods choke them and that, even their ignorantly trained stomach revolts against natural foods. In this perversity, however, they are perfectly willing to be a fashionable sarcophag or necrophag (carrion eater); they are proud to be fashionably sick and pay a fashionable doctor and they have the wonderful courage to swallow the customary, most nauseating drugs irrespective of the dangerous after-effects the expected cure may lead to. Unfortunately there are some good but uninformed people who would be true to themselves. These try natural foods with such suspicious fear of eating poison that they involuntarily arouse a reactionary and sympathetic revolt of the stomach, and others feel imaginary effects of poison and then they are sure that they can not eat natural foods. Oh—what idiosyncrasies! Where is the will to be reasonably consistent with Nature?

Natural Food.

The man that feeds on nuts and grains,
Crisp herbs and roots, sweet fruit and water,
Knows little of disease and pains
And of the many ills, that bother,

* * * * *

His body well, his brain is clear,
His soul is full of every goodness.
He lives a life that knows no fear,
Of Nature's roughs, revenge and rudeness.

* * * * *

His passions are in harmony.
With spirit, soul and better senses.
In consequence Morality
Accuses him of no offences.

* * * * *

Tobacco, coffee, meat and beer,
And salt and pepper, wine and whisky,
Are words that harshly grate his ear;
He knows their use is low and risky.



VACCINE VIRUS, WHAT IS IT ?

When the Royal Commission on Vaccination was reluctantly conceded by the Government in April, 1889, the Medical Profession was (and still is) in a state of hopeless confusion as to the merits of the various vaccines introduced and recommended by rival purveyors. One variety is used in Germany, another in France, a third in Belgium, and in England all have been tried more or less. It was suggested by the Medical Press that the Royal Commission should deal with this much vexed phase of the Vaccination embroglio; and after the evidence of Dr. Cory, Dr. Gayton, Mr. Farn, and other vaccine experts, it was anticipated the Commission would have made a pronouncement on the subject. The professional expectation was not realized. To illustrate the extent of this medical confusion, and for the information of those who contemplate subjecting their children to the vaccine operation, the writer subjoins a list of some of these vaccines.

- (1) The original Jennerian Virus, or Horse-grease Cow-pox.
- (2) Woodville's spontaneous Cow-pox Virus, contaminated with Small-pox.
- (3) Swine-pox with which Jenner inoculated his eldest son. "Swinepox" has no relation to a pig's disease; but is only an old name for the mildest form of small-pox, called also the white small-pox, or pearl-pox (*Crookshank*, "History and Pathology of Vaccination," vol. I., p. 287.)
- (4) Horse-pox or horse-grease passed through the cow.
- (5) Spontaneous Cow-pox—The Gloucestershire brand.
- (6) Ceely and Badcock's lymph—Small-pox passed through the cow.
- (7) The Beaugency Virus.
- (8) The Passy Virus.
- (9) Dr. Warlomont's Calf-lymph, in points, tubes or pots of pomade as supplied to the Royal Family in England.
- (10) The Lanoline vaccine or vesicle pulp invented by Surgeon-Major W. G. King, and used extensively in India and Burmah.
- (11) Donkey-lymph, the discovery of Surgeon O'Hara, and strongly recommended to municipalities in India.
- (12) Buffalo-lymph, recommended in India as "yielding more vesicle pulp than calves," but chiefly conspicuous for its "abominable odour."

- (13) Lymph passed through numberless more or less diseased human bodies, which has been shown by high authorities to be capable of spreading leprosy, syphilis, and other loathsome and incurable diseases.
- (14) Lymph derived from small-pox matter passed through a calf, which is the official lymph now used.

In Dr. Quain's "Dictionary of Medicine," ed. 1886, it is declared that "by the adoption of bovine matter, we merely substitute one possible risk for another," and in a letter to the *Lancet*, August 14th, 1891, on "Human or Animal Lymph," Dr. Robert Pringle observes that "the greatest enemy which vaccination has to contend against is the appalling ignorance of the subject from a purely practical point of view."

Dr. Charles Creighton and Professor E.M. Crookshank have in their evidence before the Royal Vaccination Commission thrown considerable light on this perplexing subject, but the Government witnesses have done nothing.

In the presence of the foregoing facts, it is hardly surprising that Dr. Warlomont, late chief of the Government Vaccine Dept, Belgium, should have advised the Medical Practitioner that "when a family requests him to perform vaccination, or re-vaccination, the family should itself provide him with the inoculating matter." In other words, the parent must take the risk, while the doctor pockets the fee.

No fewer than 700 cases of abnormal results have been officially reported to the French War Office Health Department, of re-vaccinations done with glycerinated calf-lymph. The official report minimises the trouble, which would probably be otherwise viewed by the men themselves whose voices are silent.

Since glycerinated calf-lymph was officially adopted for use by English public vaccinators in 1899, 232 deaths from "Cow-pox and other effects of Vaccination" have been recorded by the Registrar-General, up to the latest year for which the returns are out (1908).

ISSUED BY THE NATIONAL ANTI-VACCINATION LEAGUE.

27, Southampton Street, Strand, London, W. C.



VACCINATION OR SANITATION?

THE QUESTION OF THE HOUR!

Dr. Edward Jenner Discovered (as is said) that Vaccination, once performed with one mark, prevented Small-pox for life.

THE PEOPLE FOUND THAT IT DID NOT.

Doctors then Discovered that Vaccination, with four good marks, prevented Small-pox for life.

THE PEOPLE FIND THAT IT DOES NOT.

The Doctors next Discovered that Vaccination, if properly done, *mitigated* Small-pox.

THE PEOPLE FIND THAT IT DOES NOT.

The Doctors afterwards Discovered that re-vaccination would prevent Small-pox, if efficiently or successfully performed.

THE PEOPLE FIND THAT IT DOES NOT.

The Doctors then Discovered that efficient Vaccination in infancy, and successful re-vaccination at the age of fourteen, prevented *deaths* from Small pox.

THE PEOPLE FIND IT OTHERWISE.

The Doctors found that Vaccination was the means of communicating serious and loathsome disorders, such as Skin disease, Scrofula, Syphilis, and Leprosy.

THE PEOPLE HAD ALREADY MADE THE SAME DISCOVERY.

The Doctors have Discovered that arm-to-arm Vaccination has lost its protective virtue, and are recommending *Vaccination from the Calf, and in India from the Buffalo and Donkey.*

THE PEOPLE SAY THAT VACCINATION CANNOT LOSE A PROTECTIVE VIRTUE IT NEVER POSSESSED.

The Doctors, in a desperate effort to re-instate a mischievous and discredited system, are, as a last resort, recommending "glycerinated" vaccine virus.

THE PEOPLE DECLARE THAT THIS IS ONLY A NEW IMPOSTURE.

The Doctors Discovered that a Small-pox panic is a golden shower to them in the shape of Vaccination Fees and medical attendance on the re-vaccinated sufferers.

WHICH THE PEOPLE CANNOT DENY.

The Doctors have Discovered that in order to keep up Vaccination, the articles of the Vaccine Creed must be continually changed.

THE PEOPLE FIND THE SAME.

The Doctors are threatening to inoculate us against Cholera, Hydrophobia, Consumption, and Diphtheria, by means of foreign lymphs, anti-toxins, and viruses all of which are diseased products.

THE PEOPLE ASK, IS IT ALL FOR MONEY?

The Doctors found that the people would not submit to Vaccination without coercion by fines, seizure of goods, or imprisonment.

FROM WHICH OPPRESSION THE PEOPLE DEMAND DELIVERANCE.

The people find that Small-pox is not to be got rid of by mixing Cow-pox with the blood, but by making homes healthy.

THE DOCTORS AVER THAT THEY HAVE FOUND TO THE CONTRARY.

The people are discovering that defective drainage, over-crowding, badly constructed dwellings, ill-ventilation, unwholesome food, and deficient water supply, are the exciting causes of Small-pox epidemics.

THE DOCTORS MUST BE COMPELLED TO MAKE THE SAME DISCOVERY.

Any medical theory which sets aside the laws of health, and teaches that the SPREADING of natural or artificial disease can be advantageous to the community, is misleading, mischievous, and opposed to common sense; and any teacher, whatever his assumption of authority, title, or degree, who inculcates such doctrine, is a perverter of common sense, and an ENEMY OF THE HUMAN RACE. The first duty of a parent is to PROTECT HIS OFFSPRING, and to resist every attack upon their health at any and every cost, no matter from what quarter it may come. How long will English feelings of justice and right permit us to submit to have our children's blood poisoned, in order that the claim of medical infallibility may be saved, and medical domination may be upheld?

For Medical and Statistical evidence on this important Subject, apply to the Secretary of

THE NATIONAL ANTI-VACCINATION LEAGUE,

27, SOUTHAMPTON STREET, STRAND, W. C.



10 GOOD REASONS

**Why your healthy baby
should not be Vaccinated with
Glycerinated Calf "Lymph."**

1. **BECAUSE**—It is unnatural to implant in its system diseases cultivated in the bodies of animals.
 2. **BECAUSE**—It is cruel to the baby.
 3. **BECAUSE**—It is grossly cruel to the calves used in the manufacture of Virus (miscalled "Lymph").
 4. **BECAUSE**—It is attended with very serious risks. (See Royal Commission questions and replies)
 5. **BECAUSE**—It is certain that many babies die as a result of Vaccination.
 6. **BECAUSE**—It might result in the death of your baby.
 7. **BECAUSE**—It does not protect from Small-pox.
 8. **BECAUSE**—It is well known that many eminent doctors are opposed to Vaccination.
 9. **BECAUSE**—You can obtain exemption (easily and free) before the baby is four months old.
 10. **BECAUSE**—You love your baby as no one else can, and you should not, under any circumstances, tamper with its pure blood.
-

For further information on these points apply to

THE NATIONAL ANTI-VACCINATION LEAGUE,

27, Southampton Street, Strand, LONDON, W. C.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

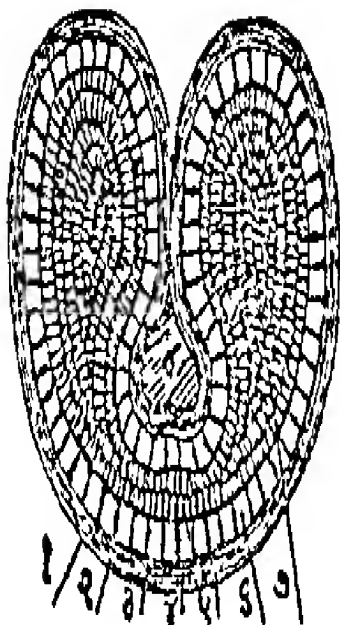
(ગયા-અંકના પૃષ્ઠ ૨૨૪ થી ચાલુ.)

પરંતુ ધર્મના આખાએ દાણાનો ભોટ કરી વાપરવાને બદલે, માત્ર અંદરનોજ ભાગ મનુષ્યો લેવા લાગ્યાં છે, નેથી બહુજ સફેદ આટો બને છે. કારણ કે તેમાં એકલી “સ્ટાર્ચ” જ રહેલી હોય છે. પરંતુ તેવો ખોરાક “ડિસઑર્ગેનાઇઝડ” (Disorganized) અથવા વિચ્છિન્ન થયેલો હોય છે કારણ કે તેમાંથી ધર્મનો અતિ ઉપયોગી ભાગ ‘ગ્લુટીન’ અને પોષક ક્ષારતત્ત્વો જુદાં પડી ગયાં હોય છે. અને આલું નુકશાનકારક પરિણામ સુધરેલા જમાનાની ભોટની ગીર-શ્ચિઆ—મીલોને આભારી છે.

આ સફેદ ખાસ્તા જેવો આટો (સાજી—મેંદો) એટલો તો પોષણ રહીત બની ગયેલો હોય છે કે, હાથે કરી ઓરી લીધેલી ખોટ પુરવા માટે, અને ભોટની ગયેલી મીઠાશ કૃત્રિમ રીતે પાઠી લાવવા માટે, (યુરોપીયનો, પારસી અને મુસલમાનો અને તેમનાજ જેવા ખીખરો) દર વર્ગે કરોડો રૂપિયાનું ‘વીસ્ટ’ (ખમીર), ‘બેકીંગ પાઉડર’, સોડા (સાચોરો અથવા ખારો), ‘ક્રીમ ઓફ ટારટાર’, ‘લાઈ’ (કુકરની ચરખી), આખણ, તેલ ઇત્યાદિ ખરીદીને તેની મદદથી પાઉં, રોટી, કેક, અને ખીસ્કીટ વગેરેને પોચાં, હલકાં, કુલેલાં, અને કૃત્રિમ રવાદવાળાં કરવા માટે મથવું પડે છે. હિંદુઓને પણ તેલ, ધી, ખાંડ, ગાળ, અને કેટલીક વાર મીઠું, મરચું, હળ-દર, ખારો વાપરવાની જરૂર લાગે છે. સ્ત્રીઓ અને રસોઈ કરનારાઓ પાઉં, રોટી, કેક, ‘ખીસ્કીટ’, બાખરી, પુરી અને રોટલી, પોચી, હલકી, અને બગલાની પાંખ જેવી સફેદ ચાપ નહિ ત્યાં સુધી સતોય પામતાં નથી. પરંતુ તેમ કરવા જતાં તેવો ખોરાકની પોષકશક્તિ ઝાણી યતી ગય છે અને રોગજનક શુષ્ક વધતો ગય છે તે વાતથી તો તેઓ બહુધા અગાનજ હોય છે.

વળી પાઉં, ખીસ્કીટ, માથપુંવા, જલેબી વગેરે કરવા માટે ખમીર (‘વીસ્ટ’)-મેજરીને જે કુલેલું, કોહેલું ખીંડે તૈયાર કરવામાં આવે છે, અને પછી તેને શેકવા (Baking) કે તળવામાં આવે છે તેથી વળી વધારામાં બાકી રહેલાં ધર્મનાં કેટલાંક પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. ખમીર—ખીરામાં હમેશાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ (જેને ઇંગ્લિશમાં Yeast Germs ‘વીસ્ટ જર્મ્સ’ કહે છે તે) પેદા થાય છે જેઓ ધર્મના ભોટમાંની લગભગ વીસ ટકા ‘સ્ટાર્ચ’ ને ખાઈ જઈને, જુદી જુદી રાસાયણિક ક્રિયાઓ વડે તેને એન્ક્રોફોલ (દાઝું સત્ત) અને ‘કારબોનીક એસિડ ગેસ’

+ ભોટ તળવાની મોટી મોટી ગીરજીઆ—મીલો—માં એકજ નતના પડમાંથી દસ પંદર નતનો ભોટ તૈયાર કરવામાં આવે છે ! ! આવો ફેર ભોટના માત્ર બેઠા પાતળાપણાથીજ પડે છે એમ નથી પરંતુ દરેક ભોટમાંથી ધર્મમાં રહેલાં અતિ અવરધક પંદર તત્ત્વોમાંથી કેટલાં કાઢી નાંખેલાં છે તે ઉપરાંત પણ તદાવત પડે છે. અને અત્યંત નવાય સાચે દિવસીરીની વાત તો એ છે કે જે ભોટમાંથી કોઈ વધારે જરૂરી તત્ત્વો જતાં રહ્યાં હોય તેજ સફેદ આટો (મેંદો અથવા સાજી) લેલોને વધારે પસંદ પડે છે. પો દાવની ધંટીએ દલોલો ભોટમાં આટું નુકશાન એકે જનુ મધી તોપણ તે દલોલો ભોટને ચાખીને જે પુરું કાઢી નાંખવામાં આવે છે, તે પણ એક નુકશાનકારક ક્રિયાજ છે, કારણ તે પુલામાં કેટલાંક બદુ ઉપયોગી તત્ત્વો નષ્ટમાં જતાં રહે છે.



એક ઘઉંના દાણાની લંબાઈના મધ્યમાંથી બેઠકા
કરી કપાપણો છેડો ખેતમાં ઘઉંની અંદરની દેખાતી
રચનાનું મોટું કરી બતાવેલું ચિત્ર.

ના રૂપમાં બદલી નાંખે છે. ખોરાકમાં આ રીતે હંમેશાં પેદા થતા આ બે નવા પદાર્થો ઝેરી હોય છે, અને તેમાંના “કાર્બોનીક એસીડ” નામના વાયુથી ખીંકું ધ્રુવે છે અને ઉત્તરાય છે.

ખંડ કહીએ તો, નજળા અને વહેંચા પડી જતા દાંત, માંની ઉમર સફેદ થઈ જતા વાળ, જાન-તંતુનાં દરેકા, બંધકોશ અથવા કબજપત, અને સામાન્ય કમતાકંત, વગેરે વૃદ્ધ અને જુવાન સ્ત્રી પુરુષમાં બહુજ સાધારણ યથા પડ્યાં છે, તેનું પણ એક મોટું કારણ સંધ્યામાં દળેશ કે થુલા વગરના સફેદ લોટનો ઉપયોગ છે. અને પછી આવા અસ્વાભાવિક, અકુદરતી, કૃત્રિમ ખોરાકની ખરાબ અસરોમાંથી અચવા માટે ફોગટ કોશીશ કરતાં લોકો જાણીતી દવાઓ, પેટન્ટ દવાઓ, અને ઉઠંગ દવાઓ કે જેમાંથી કોઈ પણ દવાને દુનિયાંપરનું ગંદામાં ગંદુ સર્વભક્ષી મહાત્મા હંકર પણ કદી સુધે નહિ તેવી દવાઓનો પોતાનાં પેટ ભરવા માટે સુધરેલા જમાનાના હિંદુસ્તાનના લોકો (ખીજ દેશોની વાત કરે રાખીએ તો) દર વર્ષે કરોડો કે અમળે રૂપિયા ફેંકી દે છે.

પરંતુ ઘઉંના દાણામાંથી ધુધુ, ધુધી વગેરે કંઈજ કદી નહિ નાંખતાં આખાંએ ઘઉંનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાથી, અને ખમીર કે કહોવારાવાળા ખીરા વગરનીજ રોટલી કે ભાખરીનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી પીડા અને પચાતમાંથી બચી જતાય છે. કારણ કે આખાંએ ઘઉંના લોટમાં મનુષ્ય શરીરના પોષણ માટે જોઈતાં સર્વે તરતો યોગ્ય પ્રમાણમાં લગભગ સમતોલપણે રહેલાં હોય છે. તેમાં સ્નાયુઓ કે પિંડીઓ, મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પોષાવાને માટે ‘પ્રોટીન’, શરીરની શક્તિ અને ગરમીનું રક્ષણ કરવા માટે ‘કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ’ (સાકર જેવા પદાર્થો) અને ‘ફેટ્સ’ (રિનગ્રે તૈલી ચરબી જેવાં તરતો), અને હાડકાં તથા ‘કીસ્ચુ’ઓ (તંતુમગ) માટે ખનીજ ‘ઓર્ગેનીક’ ક્ષારો—વગેરે સર્વ હોવાથી તે મનુષ્ય જીવનના ખરા મજબૂત ટેકા રૂપ (Real Staff of Life) બની રહે છે. આંની સરખામણીમાં સફેદ આટો (મેંદા, સાજી વગેરે) અને તેમાંથી બનતી રોટલી, પુરી, પાઉં, ખિરકીટ, કેક અને રોટી બહુજ નકામી જાય છે.

ઘણાંજ સફેદ, સુંવાળો, ઝીણો આટો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં મનુષ્યો કેવી મોટી ભૂલ કરે છે તે બતાવી આપવા માટે અમે એક કાપેલાં ઘઉંનો દેખાવ સ્પષ્ટતાની ખાતર ઘણાંજ મોટા કરેલા આકારમાં છાપ્યો છે. ખીજાં અનાજને પણ ખોરાકમાં વા પડતા પહેલાં તેટલાંજ પ્રમાણમાં બગાડી નાંખવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે, ચોખ્ખાને ખૂચ છડી છડીને સુંવાળા અને અગતતા કરવામાં અને હુણ થવા માટે પાણી ઓસારી દાઢી નાંખવામાં વિગેરે ક્રિયાઓથી અનાજમાંથી અતિ ઉપયોગી ખનીજ ક્ષારો ૫૦ થી ૭૫ ટકા નાશ પામે છે, અને તેથી શરીરમાં તેની ખોટ પડવાથી નુકસાન થાય છે.

કાપેલા ઘઉંના દાણાનો અંદરનો મોટો દેખાવ.

આ સાથેના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે નિચાંની ૧ વાળી લીટી ઘઉંનાં છેક બંદારનાં યુક્તાના પડને બતાવે છે. આમાં પોષક તત્ત્વ જો કે નહિ જેટલુંજ હોય છે પરંતુ ખોરાકનો જયો વધારેવાના કામમાં ઉપયોગી છે અને તેનાથી હસ્ત કમજ થતો અચકે છે; ૨ અને ૩ સંઘાવાળા પડમાં ‘નાઇટ્રોજન’ વાળા પદાર્થો અને શૈસફોસ્ફરસ અને પૉટેશીયમના અત્યુપયોગી ક્ષારો જેનાથી દાંત અને હાડકાં બંધાય છે તે રહેલા છે; ૪ અને ૫ ની સંઘાવાળાં પડમાં એક જાતનો “સીરીએલાઇન” (Cerealine) પદાર્થ જેનાથી ઘઉંનો રંગ તથા સ્વીદ વધે છે તે રહેલો હોય છે; ૬ નંબરનું પડ સુખ્યત્વે કરીને ‘ગ્લુટેન’ તત્ત્વનું બનેલું છે; જ્યારે ૭ સંઘાથી ઘૂચવાપક્ષો અંદરનો મોટો ભાગ ‘સ્ટાર્ચ’થી ભરેલો છે; ૮ નંબર ૮ આગળના ભાગમાં ઘઉંનું ખંડ ખીજક (Germ) રહેલું છે અને આ

જરૂરી ઓગળા જાય તેવાં અને નવા કુટતા ફણમાને પોષણ અને જીવનબળ આપનાર ખીની ક્ષારો મેળા આવે છે. હવે સફેદ સુવાળા ઝીણા લોટ (મેટો—સાઇ) માંથી નંબર ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ અને ૮ લગભગ બધા જતા રહ્યા હોય છે, અને બાકી વધેલું નંબર ૭ વાળું એક તરવે ખોરાકની સ્ત્રી તરીકે કેવળ અપૂર્ણ છે.

શાકભાજી બનાવવામાં પણ બહુજ કાળજી રાખવાની છે, કારણ કે ખરી રીતે તો કુદરતી કાચી સ્થિતિમાંજ તે બહુ ગુણકારી હોય છે. બહુજ બાકવા કે રાંધવાથી તેમાંથી ખરેખરા ઉપયોગી પોષક પદાર્થો—અને ખાસ કરીને ‘ઓર્ગેનીક’ ક્ષારો—નાશ પામે છે, અગર તો વિચ્છિન્ન થઇ શરીર પોષણને માટે નિષ્પ્રયોગી બની જાય છે. જે શાકને બહુજ ધીમે તાપે અને બહારથી નહું પાણી ઉમેર્યા વગર સીકવવામાં આવે, અગર તો એકલી વરાળથી રાંધવામાં આવે તો તેથી બહુ તુકયાન થતું નથી અને તેના સ્વાદ પણ ધણેભાગે જળવાઇ રહે છે.

અમેરિકા ખંડના જાણીતા પ્રોફેસર કમ્બ્યુ. એમ. ઍટવોટર, જેમણે દેશના જુદા જુદા ભાગમાં ખોરાકના જુદા જુદા પદાર્થોની ખરીદી અને બનાવટ વિષે બહુ બારિક શોધખોળ ચલાવીને લોકોના બ્યાવહારિક જીવન વિશેના પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે, તેઓ ખોરાક સંબંધી કમ્બસર (Food economy) ની બાબતમાં લોકો સાધારણ રીતે જે ભૂલો કરે છે તેના નીચે પ્રમાણે ચાર પ્રકાર વર્ણવે છે:—

૧. મેંધા બાવની ખોરાકની સ્ત્રીને વપરાય છે, જે કે ખીજ સોંધી જતના ખોરાક તેટલાજ પુષ્ટિકારક હોઈ, મેંધા ખોરાકની તદ્દન બરાબર કે લગભગ તેટલાજ સ્વાસ્થિ બનાવી શકાય છે.

૨. લોકોને ખોરાક એકતરફી—એકદેશીય થવાનો બહુ સંભવ છે, એટલે કે કંતો હલ્દી-રાંત નાઇટ્રોજનવાળા (સ્નાયુવર્ધક) ખોરાકો વપરાય છે અને ઉત્ત્રાવર્ધક બળપ્રદ (કારબોહાઇડ્રેટ્સ અને ફેટ્સ) ખોરાકો જોડતા પ્રમાણ કરતાં બહુજ યોગ્ય વપરાય છે, અગર તો તેથી તદ્દન ઉલટો પ્રકારજ અને છે.

૩. શરીરના પોષણને માટે જોઈએ તે કરતાં ઘણોજ વધારે ખોરાક વપરાય છે, એટલે કે, તે જરૂર કરતાં વધારે ખોરાકમાંથી, કેટલોક, માણસોના અભિતાહારને લીધે, ખાદ્યમાં જાય છે, અને બાકીનો છોડ્યામાં અને ફેંકી દીધામાં જાય છે.

૪. ખોરાક રાંધવાની બાબતમાં આપણે કેટલીક મંભીર ભૂલો કરીએ છીએ. ખૂબ લાકડાં ફાગટ બાળી નાંખ્યા છતાં આપણા કેટલાક ખોરાક બરાબર રંધાયલા હોતા નથી.

બહુજ ઉત્તમ જાતના ખોરાકોને કૃત્રિમ નહું રૂપ આપવાના જૂલમરેલા રિવાજથી પોષણનો કેટલો અધો મેટો જ્યો દરવર્ગે ફાગટ ફેંકી-દેવામાં આવે છે, તે જાણવા માટે જે સત્તાવાર આંકડા એકઠા કરી હિસાબ કાઢવામાં આવે તો આપણે હજારો ગયા વગર રહીએજ નહિ.

ધરતીસતના ગયા સૈકામાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં પછીજ પ્રગતિ અને સુધારા વધારા થયા છે, પરંતુ કુટુંબનાં ન્દાનાં મોટાં સર્વતા આરોગ્ય અને આનંદનો જેના ઉપર મેટો આધાર છે તેના ખોરાકના વિષયમાં સ્ત્રી જાતિ કેવળ અજાનજ છે, અને ખોરાકમાં સુધારો કરવાનું સુધાન તેનાજ હાથમાં છે.

એક અતિ ઉપયોગી સુધારો દાખલ કરવાનું ક્ષેત્ર ખુલ્લુ થયું છે, અને બીજાઓને સુખી કરવાની પવિત્ર ઇચ્છા રાખનારાઓને આ દિશામાં કામ કરવાથી પોતાની ઉમેદ બર લાવવાનો મોક્કસ ઉપાય હાથમાં આપ્યો જાયજો.

સૂર્યના તાપથી પકવ થયેલા (દેવતા ઉપર રાંધ્યા વગરના) ખોરાકો ખાવાનો સવાલ.

ખોરાકોની પસંદગી કરવામાં અને ભોજન માટે તેમને તૈયાર કરવામાં આપણે એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે કુદરતી ઇશ્વરી બનાવટમાં આપણે કદી પણ સુધારો કરી શકતા નથી, અને જે જે ખોરાક રાંધ્યા વગરના, નૈસર્ગિક-કુદરતી-સ્વાભાવિક રૂપમાં આપણે ખાઈ તથા સહેલાઈથી પચાવી શકીએ તેજ ખોરાક આપણે માટે સર્વોત્તમ છે, અને જે આપણી રસોદ્રિય (જીભ) દુર્યપયોગથી વિકારી ન બની ગઈ હોય તો તેવાજ ખોરાક આપણને સ્વાદિષ્ટ લાગવા જોઈએ. જમીનમાંથી ખેતી વડે નિપજતા સર્વ ખોરાકોમાંથી લીલાં ફળ એ અતિ સ્વાદિષ્ટ હોય છે, પરંતુ ખીજ સંઘટ્ટ ખોરાકો જેટલું પોષક તત્ત્વોનું મ્હોડું પ્રમાણુ તેમાં હોતું નથી, તેટલા માટે તે ખરીદી ખાવામાં વપરાતા પૈસા શોખમાં ઉડાવી દીધેલા ગણવાના નથી, કારણકે ઉત્તમ આરોગ્ય અને જીવનમજા વધારવા માટે તે અતિ ઉપયોગી છે, અને ઉડતા તથા ચેપી ગણાતા રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શક્તિ વધારવાનો અકસીર ગુણ ધરાવનાર હોવાથી, “કૂટ” અથવા ફળની ખરીદીમાં ખર્ચેલા પૈસા તો એક બહુજ નશાવાળા ધંધામાં રોકાયેલી મુડી છે, અને તેના “ડીવીડન્ટસ” અથવા બહેંચણીના ફાળા બહુ સારા હમેશાં આવતા રહે છે.

પૃથ્વીપરની ખોરાકની બીજી સર્વ ચીજે કરતાં ફળોને પ્રકાશ, ગરમી અને હવાનો અખંડ, નિરંતર લાભ વધારે મળ્યા કરે છે, અને તેથી સૂર્યમાં મળતા વિદ્યુત્ત્વ મજા અને જીવનતત્ત્વનો ફળોમાં સૌથી વધારે જમાવ થાય છે. અને જો કે રાસાયણિક પ્રયક્ષરણ વડે આ સૂક્ષ્મ શક્તિ આપણા હાથમાં આવી શકે તેમ નથી તોપણ તેની હયાતી તેવાં ફળ ખાનારના અનુભવમાં આવ્યા વિના રહેતીજ નથી.

પ્રોફેસર જૅકનીસ લીબ (Prof. Jacques Loeb) પણ પોતે કરેલી શારીરવિજ્ઞાન-શાસ્ત્ર સંબંધી શોધખોળોને અંતે એવા ઠરાવ ઉપર આવે છે કે, ખોરાકની પોષક શક્તિ અને હૃદયની ગતિ માત્ર ખોરાકમાંથી પેદા થતી ગરમી ઉપરજ અવલંબીને રહેવ નથી, પરંતુ ખોરાકનાં અણુઓમાં ભરેલા જીવનતત્ત્વ ઉપર આધાર રાખે છે. તેઓ કહે છે કે, “Evidently the chief role of food is not to be digested and ‘burned’ in the muscles and organs, as present day physiology assumes, but to supply electrical ‘ions’.” The heat developed is a by-product. The chief action is the production of electricity. The body is in some sort a dynamo. Food, then, is of value according to the amount and kind of electricity it affords.” (વર્તમાનકાળનું) શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ધારી લે છે તે પ્રમાણે ખોરાકનું મુખ્ય કામ પચી જઈને શરીરના સ્નાયુઓ અને અવયવોમાં બળા જતાનુંજ માત્ર નથી, પણ વિદ્યુત્પૂર્ણ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ અણુઓ પુરાં પાડવાનું છે, એ વાત સ્પષ્ટજ છે. ખોરાકથી શરીરને જે ગરમી મળે છે તે તો એક આડકતરી રીતે પેદા થયેલી ચીજ છે. મુખ્ય કાર્ય તો વિદ્યુત્ કે વિજળીક બળની ઉત્પત્તિ છે. શરીર એ કોષક પ્રકારે એક “કાયનેમો” અગર વિદ્યુતોત્પાદક યંત્ર છે. તેથી કરીને, જેટલાં પ્રમાણમાં ખોરાકમાંથી વિજળીક બળ આપણને મળી શકે, તેટલા પ્રમાણમાં ખોરાકની કિંમત (ઉપયોગીપણું) અંકારી જોઈએ.

આ વિદ્યુન્મય જીવનશક્તિ આપણને માત્ર સંધ્યા વગરના ખોરાક જેવા કે, લીલાં ફળ, મુકો મેવો, તાજી વનસ્પતિ અને કંદમૂળ, કુલ, દાણા અને કુદરત પાસેથી સીધી રીતે મળતા તેવાજ ખીજા પદાર્થોમાંથી મળી શકે છે. આવા ખોરાકો દૈનિક પ્રકાશ અને ગરમીથી પોષાકને પકવ ચણેલા હોવા ઉપરાંત તેમાં, મનુષ્યના દોડડહાપણથી કૃષિત થયા વગરના જીવનશક્તિ અને યૌવનવર્ધક સત્ત્વો ભરેલાં હોય છે. સૂર્યપકવ ખોરાકો (Sun-cooked Foods) ન, આવાં આવાં કારણથી મનુષ્ય જાતનો સર્વોત્તમ આર્દ્ય-નરુના-રૂપ આહાર છે, અને જેની રસોદ્રિય-જીભ દુર-પયોગથી વિકારમય થઇ અસ્વાભાવિક અને બગડી ગયેલી નહિ હોય તેને તો આવા દેવતાપર સંધ્યા વગરના ખોરાકોનીજ ધ્વજા ધરો, અને તેજ સારા લાગશે.

વિદ્યાનશાસ્ત્રને આધારે ચકાવેલી (સાયન્ટીફીક) શોધખોળ અને પ્રયોગોથી એ સાબીત થયું છે કે, અગ્નિ ઉપર ખોરાકને સંધવાથી ખોરાકના રાસાયનિક બંધારણમાં પણ મોટી ઉપલ-પાપલ કરનારા ફેરફારો યાપ છે. દાખલા તરીકે, ખોરાકનાં 'એલ્યુમીન' વાળાં તત્ત્વો ઉકળવાથી "કોએગ્યુલેટ" coagulate થઇ તેના મૂકા બાકી જાય છે, અને પચી નહિ શકે તેવું થઇ જાય છે; એથી ઉલટું "સ્ટાર્ચ" વાળા ખોરાકો ઘણાજ પોચા અને સુવાળા અને પાણી ભરેલા થઇ જાય છે, અને ચવાયા વગર ગળે ઉતરી, હોતરીમાં ઝોગળી જાય, શરીરમાં જોડાયે તે કરતાં ઘણાજ વધારે મોટા પ્રમાણમાં ભરાય છે, અને તેથી આવા અર્ધપકવ ખોરાકના ચરબીરૂપ લોચા શરીર પર જ્યાં ત્યાં ખાત્રે છે, અને શરીરને ખરી મરદાણના રૂપમાંથી ખસેડી રૂના ઢીલા ઢગલા જેવું બનાવે છે; તે ઉપરાંત અગ્નિના સપ્ત તાપથી ખોરાકનાં વધારે મહન મિશ્રણો—અને ખાસ કરીને 'ઑક્સિજેનિક' અથવા સકરણુ-સાન્ગ ખતીજ સારો—પોતાના અદ્ભૂત એકત્ર બંધારણમાંથી સંપૂર્ણ રીતે વિચ્છિન્ન (Disorganised) થઇ જઇ વિદ્યુન્મય જીવનતત્ત્વથી સંહિત બની રહે છે. ખનીજ દ્રવ્યો, જેવાં કે, આયર્ન (લોહ), ફોસ્ફોરમ, પોટેશીયમ ઇલાદિ જે શરીરનાં 'ડીસ્કુ' (તંતુ જાળ) અને હાડકાંના બંધારણમાં અતિશય અગત્યનાં છે તે અગ્નિની ગરમીને લીધે "ફ્રી" 'Free' બની જાય છે, એટલે કે તેઓ 'ઈનઑર્ગેનિક' નિરંગ દાહતમાં આવી જાય છે અને તેવા રૂપમાં ફેરવાઇ ગયેલા ખતીજ સારો શરીરના પોષણમાં બીજકૂલ ઉપયોગમાં આવતા નથી. ખોરાકને દેવતા વડે સંધવાથી આના કરતાં પણ એક વધારે નુકશાન યાપ છે, જે એ છે કે, ખોરાકને સંધવા અને ઉકાળવા માટે તળાવ, કુવાનાં પાણી વાપરવામાં આવે છે, અને જેમ જેમ પાણી બળી જાય છે તેમ તેમ નવું ઉમેરવામાં આવે છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે પાણીમાં સુનો, ચાક, માટી જેવા પદાર્થો ભળેલા હોય છે અને જે પાણીને કપડા વડે માત્ર ગળવાથીજ દાદી નાંખી શકતા નથી. આવા કચરાવાળા પાણીમાં ખોરાક ઉકાળવામાં આવે છે તારે ચોખ્ખું પાણી તો વરાગરૂપે ઉડી જાય છે, પરંતુ પેલો કચરો તો તપેલીમાં ખોરાક સાથે ભળેલોજ પાછળ રહી જાય છે, અને જેમ વધારે પાણી ઉમેરવામાં આવે છે તેમ તેમાં વધારો થતો રહે છે. જ્યારે આવા નુકશાનકારક પાર્થિવ પદાર્થોવાળો સંધેલો ખોરાક વર્ષો સુધી ખાવામાં આવે છે તારે "ટીપે ટીપે" સરોવર ભરાય" તે કહેવત પ્રમાણે ધીરે ધીરે શરીર આવા સુના જેવા પદાર્થોથી ભરાતું જાય છે, અને શરીરના સાંધા અકડાઇ જાય છે, વાગ સહેદ યાપ છે, તથા આંતરિકર કરચલીઓ પડે છે. આવું પરિણામ બહુધા Calcareous deposits "કેલ્કેરીયસ ડીપોઝીટ્સ" અથવા સુના જેવા કચરાના શરીરમાં દરવાધીજ યાપ છે એવા અનેક ડોક્ટરોના મત છે, જે અહિં ઉતારવાની અમને નરર જણાતી નથી.

લાંબા વખતથી મનુષ્યો એમ માનતા હતા કે, ‘ઇનઓર્ગેનીક’ અથવા નિરંગ પદાર્થો મનુષ્ય શરીરના ઉપયોગમાં આવતા હશે, અને તેથીજ હજુ પણ ખાનગી કે ખુલ્લી, ‘ઓર્ગેનીકલ’ તેમજ ‘પેટન્ટ’ દવાઓમાં આવાં ‘ઇનઓર્ગેનીક કંપોઝ્સ’ વપરાયા કરે છે. પરંતુ વર્તમાનકાળમાં યથેલી નવીન શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની અનેક શોધો અને પ્રયોગોથી અનેકવાર સિદ્ધ અને પુરવાર કરી બતાવવામાં આવ્યું છે કે, “Inorganic matter cannot be assimilated, and that it remains partly in the system, obstructing and impairing the vital action of the organism. In fact, the chalky deposits in the body are the cause of the hardening of the walls of the arterial blood vessels (arteriosclerosis), a sign of premature senility.” ‘ઇનઓર્ગેનીક’ પદાર્થો પચી જઇને તેમાંથી લોહી, માંસ, રસ વિગેરે શરીરના સમર્થક તરફે ખતતાં નથી, પરંતુ તેના કટલોક ભાગ શરીરની અંદર રહી જાય છે, અને તેનાથી કાયાપત્રની જીવનાવસ્થા ક્રિયાઓમાં અડચણ અને ગિગાડો ધામ છે. ખરેખર, રક્તવાહિનીઓ અથવા લોહી ફરવાની રગોની ગોળ ફરતી ખાલુઓનું કંઠુ-ગરક યઈ જવું (જેને ઇંગ્રેજમાં “આર્ટિરિયો સ્કેલેરોસીસ” નામનો રોગ કહે છે) અને જે અકાળે અથવા બહુ વડેલા આવેલા ઘડપણની એક નિશાની છે, તે યવાનું કારણ શરીરમાં યથેશે ચોક્કસ કે ચુતા જેવા પદાર્થોના જમાવજ છે.]

રોધવાથી ખોરાકની ચીજોના અધારણમાં મોટી ઉપલબ્ધિ અને ખિગાડ કરનારા ફેરફારો ધામ છે તે સત્ય વાતના પુરાવાનું એક પ્રત્યક્ષ પ્રમાણરૂપ દર્શાવે છે કે ખૂબ ઉઘાળેલાં અગર શેકેલાં કોઈ ખીયાં કે અનાજના દાણા પછી ઉમી રકતાં નથી. અને તેવાં રોધેલાં અનાજ કે ખીયાં પોતાની જાતની વૃદ્ધિ કરવાને કેવળ નાલાયક ધામ છે. અર્થાત્ મનુષ્ય જાતિના નપુંસકો-હિન્દકા અને વાંઝણી સ્ત્રીઓના જેથીજ રોધેલાં ખોરાક નિષ્ફળ છે. આવો નિર્મલ્ય-નિઃસત્વ ખોરાક ખાનાર સ્ત્રી પુરૂષો આત્મઅદા-સ્વાશ્રમપૂર્ણ, હિંમતવાન, બહાદુર, પ્રભાવશીલ, પ્રતાપી, નરીન વિચારો અને નરીન શોધો કરનારી પ્રતિભા અને બુદ્ધિ સંપન્ન, કુશળ અને સાહસિક, કેવળ તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ દીર્ઘાયુષી સંતતિ કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી રકતાં નથી. જ્યાં જ્યાં આવા ગુણોવાળી સંતતિ ઉત્પન્ન થયેલી જોવામાં આવે છે ત્યાં સૌ બહુધા તે બાળકોનાં માતાપિતા રાંધ્યા વગરના ખોરાકોનો પ્રમાણમાં વધુ ઉપયોગ કરતા આપણને માલમ પડે છે. દાખલા તરીકે, આપણા આર્ય પૂર્વજો, ઋષિઓ, બ્રાહ્મણો, ધરોભાગે એકલાં ફળફળાદિ અને ફુધના ખોરાક ઉપરજ રહેતા હતા અને તેથી તેઓએ ધાર્મિક, માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક જે અતિશય અધિયાતી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હતી તેવી હજુ બીજી કોઈ પ્રજા મેળવી શકી નથી; પુરાણી રોમ, અને ઇરાની પ્રજા પણ ફળફળાદિ, દુધ, માખણ, મલાઈ, પતીર, કાચી બાજી તરફારી વિગેરેનો બહુ ઉપયોગ કરતી હતી, અને વર્તમાનકાળની જર્મન, ઇંગ્રેજ, અને બીજી યુરોપિયન તથા અમેરિકન પ્રજાઓ પણ દરરોજ ચોક્કસ ફળ, મેવો, કાચી શાકભાજી (સેલક), દુધ, માખણ, મલાઈ, પતીર વિગેરેનો લગભગ દરરોજ ઉપયોગ કર્યા વગર રહેતી નથી. જેટલા પ્રમાણમાં પશ્ચિમની પ્રજા આવા રાંધ્યા વગરના ખોરાકનો વધુ ઉપયોગ કરવામાં આગળ વધી છે તેટલા પ્રમાણમાં તેમનું શારીરિક અને માનસિક આદિ બળ વધ્યું છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં રોધેલા અને માંસના મલીન ખોરાકનો વધુ ઉપયોગ કરવાની લાલચમાં તેઓ વધુ લપટાયા છે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ આપણા પૂર્વજો કરતાં ધાર્મિક, નૈતિક, અને સાંસારિક બાળતોમાં ઘણાજ પગલ પડતા ગયા છે, અને દારૂ, તમાકુ અને બીજાં દુર્બ્ધસ-તોના ઉંઠા, ચિકણ, કિચમાં વધારે કળતા ગયા છે. વર્તમાનકાળની પાશ્ચાલ પ્રજાઓની સંસ્કૃતિ

(Modern civilization of the West) અથવા " સિવિલીઝેશન " ની ખૂબીઓ અને ખામીઓનો ખરો ખ્યાલ અને તેનાં મૂળ કારણો આ ખોરાકના વિષયમાંથી જડી આવે છે. કારણકે ખોરાકમાંથીજ શરીર અને મગજ-મન આદિ બંધાય છે એવો શાસ્ત્રોનો સિદ્ધાંત છે. A man is what he eats.

રોંધવાથી ખોરાકના બંધારણ ઉપર થતી ખરાબ અસરો વિશે જે આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉકાળેલા દુધને તો ખાસ લાગુ પડે છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના " કેસીન " Casein તત્ત્વના ગઠ્ઠા બાકી જાય છે (Coagulates) અને તેથી તેવું દુધ ખરાબર પચે નહિ તેવું યથ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ દુધમાં રહેલાં અતિ ઉષ્ણોગી ખનીજ કારવાણાં તત્ત્વો વિચ્છિન્ન અને " ઇન ઑર્ગેનીક " બની જવાથી તેવા દુધનો પોષક ગુણુ પણ ઘણેજ ઘટી જાય છે. બાળકોને માટે માતા ધાવણુને બદલે ગાયનું દુધ જે સાધારણ રીતે વાપરવામાં આવે છે, તે દુધ ઉપર ગાયના ખોરાકનીજ માત્ર નહિ, પણ ગાયને જ્યાં બાંધી રાખવામાં આવતી હોય ત્યાંની જગ્યા અને વાતાવરણની, તથા દુધ કાઢનાર માણસોના હાથ, વાસણ અને ગાયના ધાનની સ્વચ્છતા અને તેવાજ બીજા સંનેગોની બહુ સખજ અસર થાય છે. અસહની આર્ય પ્રજા, તેમજ પુરાણી આર્ય અને ધિરાની પ્રજાઓ ગાય અને બકરાંનું જે દુધ વાપરતી હતી અને હાલમાં મુંબઈ જેવા શહેરમાં જે દુધ વપરાય છે તે બે વચ્ચે આસમાન જમીન જેટલો ફેર છે. આપણા પૂર્વજો અને પુરાણી પ્રજાઓની ગાયો આજે દિવસ ખુશ્કી હવા અને અજવાળાવાળાં ચોખ્ખાં મનોહર મેદાનો અને જંગલોમાં ફરતી, અને તાજી વનસ્પતિ કે સર્યના તાપમાં સુકાયેલી ચાર ચરતી, અને મીઠાં ચોખ્ખાં ઝરણાં, નદિઓ કે સરોવરોનું જળ પીતી, બપોરના સમયે ઘટાદાર લીંબકાં કે વડ આદિના શીતળ છાંયા નીચે આરામ લેતી. ચોખ્ખાં હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ખોરાક વિગેરેથી સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ થઈ સાયંકાળે સમયે પોતાના ઝાલા વાહરડાને ધરવાવવાની ઉકટ ધમ્મટથી ઘર તરફ ગમન કરતી. ઘેર આવતી ગાયને કુટુંબનાં સર્વે મનુષ્યો પ્રીતિથી વધાવી લેતાં. ગાયોને ખરાબર સારી રીતે પાણી પાવા જતા હોય નવરાવના હતા. પરંતુ હવે તો તે આવ પણ જતો રહ્યો છે. તેના શરીરપર ચોટલાં છાણ, માટી, ધુળ વિગેરેને કાઢી નાખી તેના ધાન વિગેરેને સારી રીતે સંભાળપૂર્વક સાર કરી પછી તેના વાહરડાને ધાવવા દેવામાં આવતું હતું; અને તેને પુરતું પોષણ મળ્યા પછીજ છોડવામાં આવતું. આવી સારી રીતે સંતુષ્ટ થયેલી અને પુરતા પ્રમાણમાં પોષાયેલી ગાય ધણુંજ સાફ અને વધારે દુધ દેતી. આપણાં આર્ય હિંદુ શાસ્ત્રોમાં તેમજ જરથોસ્ત્રી ધર્મપુસ્તકોમાં ગાયને બહુજ પવિત્ર માનેલી છે. તેના વિવિધ અંગઉપાંગમાં અનેક દેવોનો વાસ રહેલો છે. મનુષ્યોની તે માતાતુલ્ય પૂજ્ય મનાઈ છે. ઋષિપત્ની કે આર્યગૃહિણી, પૂર્ણપુત્રાવરયાના મધુર ઝપાટામાં ઝુકી રહેલી પુત્રવધુઓ, કામલ કમલની ખીલતી કળીઓના જેવી સુહાસિની, નિષ્પાપ, નિષ્કપટ, ચાલાક અને ચપલ કુમારી કન્યાઓ અને બાળાઓ પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળે પૂર્વમાં આકાશ આનંદજનક ગુલાબી સુરખ સુરખીથી દેહીપ્રમાન થવા લાગે તે સમયે, કરમાં રવહસ્તે ગુથેલી પુષ્પમાળાઓ અને મંગલ કુમકુમવટીઓ ધારણ કરીને પૂજ્ય અને પોષક એવી ગૌમાતાના પૂજન અર્થે પ્રયાણ કરતી. બાલુકા બાળકો ગૌમાતાની ગાદીમાં (ડોક નીચે લટકતી મુંવાળી ચામડીનું પા) ગેર કરી માથું ચૂકતાં તહેવારોના દિવસે ગૌમાતાને ધરણું અને વસ્ત્ર પહેરાવી પગ અને અરીઓને રંગવામાં આવનાં અને પગે મનરંજક રણકાર કરતાં ઝાંઝેરા પહેરાવવામાં આવતાં, કંઈમાં મીકાટનટન અવાજ કરતી ઘંટડીઓ ધાલવામાં આવતી. દરવર્ગે આર્ય મહિલાઓ ગૌત્ર આદિ જતો ઉત્તરવતી. અને દેસેરા વિગેરે ઉત્તરોને દિવસે ગૌમાતાને લીલા ધાસ અને ઘડ બાજરીના ટોકાથી સંતોષવામાં આવતી. ગાયને નરા પણ પીડા

કરવી તે મહાન પાપ ગણાતું. આવી અત્યંત પ્રીતિનું પાત્ર બનેલી ગાય જેવી સમજી ચલાક પ્રાણીની જાત પોતાના પાલકોને સર્વ રીતે સંતોષવા સર્વકાલ તૈયાર અને આતુર રહે તેમાં શી નવાઈ ? પોતે પ્રેમથી જે દુધ દે તે ઉત્તમ પ્રકારનું હોય તેમાં શી નવાઈ ? આવી ગાયના દુધ સાથે આપણા મુખ્ય જોવાં શહેરોની ગાય બેંસોના દુધને જરા સરખાવો. પુરતા હવા અન્યાયા વિનાના તમેલાઓમાં બહુજ નજીક નજીક, પુરતી હાલવા કે ખસવા ફરવાની પણ જગ્યા ન મળે તેવી રીતે હારખંધ ગાયો બેંસોને રાત દિવસ બાંધી રાખવામાં આવે છે. ખુલ્લાં મેદાનોમાં ફરવા ચરવાની ટેવવાળાં આ ખિયારાં પ્રાણીઓને સખત ક્રેદખાનું ભોગવવું પડે છે. તેઓ ન્યાં આખો દિવસ બંધાયલાં રહે છે ત્યાં જમીન પર છાણ મૂત્ર વિગેરેની બહુજ ગંદકી રહે છે. ગામડાંઓ કરતાં મુખ્ય જોવાં શહેરોમાં ધાસતી બહુજ મેંધવારી રહે છે. બહાર ગામથી આવતા ધાસ ઉપરજ સાંના દોરને ઘણું કરી જીવવાનું હોય છે. તરતની કાપેલી તાજી ચાર તો પેટ પુરતી ખિયારને કદિ મળતીજ નથી. બહાર ગામથી આવેલી ગાયો તથા બેંસોને દોહવાનો વખત પણ બહુજ અડચણ કરતા અને અસ્વાભાવિક લાગે છે. કારણકે દોહકોની સમગ્ર અને શોખ સાચવવા ખાતર આવાં Dairy & Cattle Farm “ડેરી અને ફેટલ ફાર્મ”ના લોખી ભાલિકો ખિયારાં પ્રાણીઓને રાત્રે એક બે કે ત્રણ વાગે દુધે છે અને બે માલીક માગે તે વખત ગાય દુધ દે નહિ તો તે વખતે તેને ખૂબ માર મારવામાં આવે છે અને દોહતી વખતે એક જણ લાકડી લેધ પાસે ઉભો રહે છે. આવી રીતે દોહેલું દુધ વિષમય રક્ત સમાન બને છે, વળી દોહવાનાં વિજ્ઞાનિક મત્રો પણ વપરાવા લાગ્યાં છે, જેથી પ્રાણીઓને બહુ પીડા ચાય છે. અને તે દુધ પછી બહુ એકદું કરી ભેંયાઓ વિગેરે દુધ વહેંચવા જનારાઓને પુર પાડે છે, અને તેઓ રેલ્વેમાં ખેંચી ગામના જુદા જુદા લતાઓમાં જઈ દિવસ ઉગતા પહેલાં પાંચ છ વાગે મીલ-ગિરણીઓના કામદારો, કારખાનાંનાં કામ કરનાર લોકો, સુરજ ઉઘા પહેલાં ચ્હા પીવાના વ્યસનવાળા શાહુકારો, શેડીયાઓ, રાત્રે ઉઝગરો કરી વાંચનાર વિદ્યાર્થીઓ અને હોટેલો તથા ચ્હાવાળા દુકાનદારોને તે દુધ ક્યારનું પહેંચાડી આવે છે. હવે આવું દુધ ફેટલી રીતે દુપિત થયેલું (Tainted) હોય છે તેનો આપણે જરા ડુંકાણમાંજ વિચાર કરીયે. પ્રથમ તો પૈસાના લોખી દુધના વેપારીઓ પોતેજ દુધમાં પાણી નાંખે છે (જેને તેઓ દુધમાં “મથાલો છાંયો” કહે છે) અને પછી તેવી રીતે તૈયાર કરેલું દુધ ભેંયાઓને વહેંચી આપવા માટે આવે છે. જેવાં શેક તેવા નોકરો પણ હોય છે જે જગતનો નિયમ છે તે પ્રમાણે આ ભેંયાઓ પણ લુચ્ચાઈ કરવામાં કચાસ રાખતા નથી. કાંતો રાત્રે માંજેલા દેગડામાં પાણી રાખી તેમાં દુધ લે છે. વળી શેક કાંઈ હમેશાં જાતે દુધ રેડી રાકતો નથી તેથી દુધ વહેંચી આપવા રાખેલા માણસ સાથે મળી જઈને પણ તેઓ ગોટાળો વાળે છે. તાળાં મારેલા અને દુધ કાઢવા માટે ચઢેલી (Tap)વાળા પિતળના દેગડામાં દુધ ભરી વહેંચવા મોહકવામાં આવે તોપણ લુચ્ચાઈ એટલેથી અટકતી નથી કારણ દુધ દેગડામાં ભરાતા પહેલાંજ તેમાં પાણી ભળેલું હોય છે. તે ઉપરાંત તેઓ ગમે તે રીતે દેગડાના તાળાની ખાનગી કુચી મેળવી તેમાં જરૂર પુરતું પાણી હોરી લેધ પૈસા ખાઈ જાય છે. પાણીના ભેળની વાત આટલેથી અટકાવી ભેળસેળની બીજી ચીજનો વિચાર કરીયે. પાણી ભેળવવાથી પાતળા પડેલા દુધને જડું દેખાડવા માટે તેમાં ‘અરોરટ’ અને બીજી જાતના લોટ ભેળવવામાં આવે છે. નહિ ખપેલું જીવું દુધ બગડી ન જાય માટે તેમાં ‘કાર્બોનેટ ઓફ મેગ્નેશિયા’ અને બીજાં કેટલાંક કારણસર શટકડી નાંખવામાં આવે છે. આવા જીવના અને ભેળસેળવાળા દુધનો ખેતવાદ ઓછો કરવા માટે તેમાં ખાંડ પણ જરૂર પુરતી ઉમેરીને પછી તેને તાજ દુધ સાથે

મેળવી સારા દુધ તરીકે વેચવામાં આવે છે. દુધનો બિગાડો આટલેથીજ પુરો થતો નથી. શહેરોમાં ગાય બેંસોને બિયારાને ખુધાં હવા અસ્વચ્છતાવાળાં મેદાનોમાં ફરવાનું મળતું નથી, અને તેથી આખો દિવસ ખાંસ બધાં રહેલાં તે બિયારાં અવાચક પ્રાણીઓને ધણીજ મોટા ભાગ હળુ રોગોથી હમેશાં પીડાતો હોય છે. આવાં યોડાં વધારે રોગી પ્રાણીઓનું દુધ પણ રોગી હોય તેમાં નવાઈ નથી. વળી શહેરનાં ઘોરોને તાછ લીલી ચાર કે પેટપુર ચારો, ખોળ, 'ગોતુ', કં પાશીયા, વિગેરે ખાવા મળતું નથી તેથી તેમનું દુધ પુરતા સત્વ વિનાનું હોય છે એટલુંજ નહિ પણ ધણીવાર તેમને હોટેલો, વીસીઓ વિગેરેનાં એકવાડ અને પાણી વિગેરે અવસરવામાં આવે છે. વળી જ્યાં દારૂ અને અર્ધ ગાળવાની ભૂટ્ટીઓ હોય છે; ત્યાં તો તેનાં કારખાનાંનાં કુચા અને બીજાં કચરાં પણ ગાયો બેંસોને અવસરવામાં આવે છે. આવાં આવાં અસ્વાભાવિક ખોરાકથી બિચારાં આવાં પ્રાણીઓની તંદુરસ્તી ખગડયા વગર રહેતી નથી અને પરિણામે તેમનું દુધ પણ દુષિત અત્યુક રીતે થાય છે. તે ઉપરાંત ગાય બેંસનાં ધાન ખરાબર ધોઈને સાફ કર્યાં ન હોય; દુધ દેહનાંરિનાં હાય તથા વાસણ ખરાબર સ્વચ્છ ન હોય તેથી તથા આજીવાંતુની ગંદી હવાવાળી જગ્યામાં કે જ્યાં એપી રોગોનો ઉપાડ હોય તેવાં લતાઓમાં ઉપાડું રહેલું દુધ પણ દુષિત થાય છે. દુધ દુષિત થવાનું એક ત્રીજું કારણ ઘણું અગત્યનું છે, જતાં મનુષ્યોનું અને વિદ્વાનોનું તે તરફ ડાગ્યેજ લક્ષ્ય ખેંચાયું બેંસમાં આવે છે. આ કારણ તે ગાય બેંસો ઉપરની તેમજા માલિકોની મમતાનો અભાવ કે ગેરહાજરીજ છે. ગાય એ બહુજ સમજી અને લાગણીવાળું પ્રાણી છે. અને તેથી તેના તરફ જોટલી વધારે માયા અને વહાલથી વર્તવામાં આવે તેમ તેમ તેનું દુધ પણ વધારે શુદ્ધિપદ નિકળે છે. પરંતુ જો તેથી ઉલટું જો તેને કંઈકાં ખૂબ માર મારી પરાણે અને બેરહુકમથી દુધ દેહવામાં આવે તો તે નુકસાન કારક શુભવાળું નિકળે છે. બહુજ કોંઈ વિગેરે વિકારોથી ઉત્કેરાઈ ગયેલી, અગર તો ધણી દીક-ગીરીમાં ગરકાવ થઈ ગયેલી માતાઓ જો તેવી રિયતિમાં પોતાનાં બાળકોને ધવરાવે છે તો તેમનું ધાવણુ ધાવનાર બાળને તે દુધ પચતું નથી, અને પેટમાં ચુંક લાંબે છે. ઉત્કેરાયેલી માતાનું ધાવણુ ધાવનારે બાળકનું તકાળાં મરણ નિપજ્યાનાં લખનાં પણ સંભવવામાં આવ્યાં છે. કોઈને આ ધાત માત્ર કપોળદરિપત કે અતિશયોક્તિ ખરીફાં કંદાય લાગેરો; પરંતુ તેમ યવાંડું કારણ નથી. પ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોએ આ વિષયમાં ઉડી શોધખોળ ગત્રાવી પ્રલસ પુરાવા અને પ્રયોગોથી આ વાત સાબીત કરી બતાવી છે. વિચારોથી શરીર પર કરી સખજ અંસરે થાય છે તેના લંબાણુ વિવેચનમાં ઉત્તરવાતું આ સ્થળ નથી તેથી હુંકામાં ગાંત્ર એટલું જ કહેવાતું કે, અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકનની સ્મિથ સોનીયન ઇન્સ્ટીટ્યુટ જે આજે દુનિયાંની વિદ્યા સંબંધી સંસ્થાઓ (Scientific Institutions) માં એક અગત્યની ગણાય છે, તેની પ્રયોગશાળામાં વિદ્યા સંબંધી શોધોમાં અગ્રગણ ગણાતા ગ્રેફિસેર ગ્રેફસે આ સંબંધમાં અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે, કોષથી દ્રવ્યો અને જીવાંજ બીજાં વિકારોથી શરીરમાં દાનિકારક વિષ ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાંનાં કેટલાંક તો અત્યંત ઝેરી હોય છે. વળી તેમને જીણું છે કે, શુદ્ધ વિચારો તથા આનંદના વિચારોથી શરીર પુષ્ટ તથા ખગવાન થાય તેનાં રાસાયણિક દ્રવ્યો શરીરમાં પેદાં થાય છે. અને આ દ્રવ્યો રાસાયણિક પૃથક્કરણની કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓથી પારખી શકાય છે.

(અપૂર્ણ.)

પ્રાચીન આર્ય વૈદકની અષ્ટવિધ પરીક્ષા.

(હોષ્ક : સંભવ્યંદ ગોવર્ધનરામ ખાખરેચી).

ભુમિકા.

આપણા વૈદકના અર્થો ગુરુ સેવા કરી શિષ્યે બળવાનો રીવાજ પ્રાચીનકાળમાં હતો, અને તે વખતે ઘણીખરી હકીકતો મોટેથીજ બજાવતી, એટલુંજ નહિ પણ અધિકારીની યોગ્યતા મુજબ તેનું રહસ્ય ગુરુ તરફથી સમજાવવામાં આવતું. અટર્દ્યનનાં સૂત્રોમાં રહેલા ગૂઢ રહસ્યને પ્રકાશમાં આણવા માટે આર્યાવર્તના પ્રખર વિદ્વાનોએ તેના ઉપર વિસ્તીર્ણ દીકાઓ લખેલી છે, તેજ પ્રમાણે વૈદક વિષયના ગૂઢ રહસ્યવાળા અર્થોપર પણ અનેક સમર્થ વિદ્વાનોએ દીકાઓ લખેલી છે. જે વાત એક અર્થમાં સત્ કે સંસારપે જણાવેલી છે, તેને વિશેષ સ્ફુટરૂપમાં તેનાપર લખાએલી દીકામાં કે અન્ય સ્વતંત્ર અર્થમાં જણાવેલી છે. આ પ્રમાણે પરંપરા ચાલતાં અનેક નાના મોટા અર્થો વૈદક વિદ્યાની વિશેષ સ્ફુટતા બતાવવા માટે લખાયા છે. તેજ પ્રમાણે રાગો જોળખવા માટેની “ અષ્ટવિધ પરીક્ષા ” પણ ગુરુ શિષ્યની પરંપરા દ્વારા ચાલતી આવેલી, તેનો સંગ્રહ પણ કોઇ કોઇ અર્થમાં થયેલો છે. આ સંગ્રહ પુરેપુરો હોય એમ માની શકાતું નથી; કારણ કે જ્યારે કોઈ વિરલ મહાત્મા તરફથી તે વિષેની હકીકત સાંભળવામાં આવે છે, ત્યારે આપણને અર્થોમાં થયેલો સંગ્રહ ઘણાજ અપૂર્ણ લાગે છે. આ સર્વ હકીકતો પરથી એટલું તો ચોક્કસ માનવાની જરૂર પડે છે કે “ અષ્ટવિધ પરીક્ષા ” એ હવાઈ કિલ્લા નથી, પણ સાચીજ પ્રક્રિયા છે.

આજકાલ આપણી અદ્વા પ્રાચીન પદ્ધતિપર વિશેષ મોળી થયેલી હોવાથી આપણને તેનો અતરંગ ભાગમાં રહેલા રહસ્યનું દર્શન થઇ શકતું નથી; નથી આપણે આપણા પૂર્વનાં પ્રાણ-આર્યોએ કરેલી શોધોને જુડી કરાવવા માગીએ છીએ. એ કોઇ પણ રીતે બની શકે તેમ નથી; કારણકે આર્યાવર્તની પ્રાચીન બાવનાઓપર અનેક પ્રકારો થયા છે તોપણ આજે કવચિત્ રૂપાંતર સિવાય તેમાં લેશ પણ ફેરફાર થયેલો જણાતો નથી, એ બરાબર રીતે નિરીક્ષણ કરનારને જણાયા વગર રહે તેમ નથી. આપણે પણ પ્રાચીન પ્રયોગ પદ્ધતિઓપર, દૃઢ અદ્વા રાખી તેનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરતા રહીએ તો આપણને તે નિયમોની સત્યતા તથા અન્ય બીજી પણ કેટલીક અમત્કારિક કુચીઓ હાથ લાગે તેમ છે.

“ અષ્ટવિધ પરીક્ષા ” માંની એકાદ પરીક્ષાથી રાગનો યથાર્થ નિર્ણય થઈ શકતો નથી, પણ દરેક રાગની અષ્ટ પ્રકારેજ પરીક્ષા કરવી એવી પ્રાણુઆર્યોની આચાર છે. શ્રીમદ્ ભિષ્મકશિરામણિ શ્રી હવેકીર્તિસૂરી વિરચિત યોગ ચિન્તામણિ નામના અર્થમાં કહે છે કે:—

નાદ્યા મૂલસ્ય જિહ્વાયા લક્ષણં યો ન વિદતે ।

માર્યત્યાનુ વૈ જતુન્સ વૈયોન યશોલભેત્ ॥

ભાવાર્થ:—નાડી, મૂત્ર, અને જીહ્વાની પરીક્ષા જે વૈદ જણાતો નથી તેનાથી રાગોનો નાશ થાય છે; અને તે મૂત્રને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, મહાત્મા બાવભિજે બાવપ્રકાશમાં, ત્રિમલબદ્ધે વૈદ્યદ્રોહ્યમાં, અને શ્રી વિદ્યાપતિએ ચિકિત્સાજન્યમાં, તદ્વાદિ નાના મોટા અનેક અધિકારોએ પોતાના અર્થોમાં આ ‘ અષ્ટવિધ પરીક્ષા ’ સંબધી થોડો ઝાઝો અહેવાલ લખેલો છે. આ સિવાય

યુનાની હિતાઓમાં તથા ડૉક્ટરોની ચિકિત્સામાં પણ તેનું યથેચ્છ પ્રકારે વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. એ સર્વે ઉડા ઉતરી જોનારને મળી આવે તેમ છે.

“અષ્ટવિધ પરીક્ષા” સંબંધી એક જુના લેખીત ગ્રંથમાં નીચે પ્રમાણે અહેવાલ આપેલો છે; તે તેના સંબંધી વધુ શોધખોળ કરનારને વિશેષ ઉપયોગી થઈ પડે માટે નીચે આપવામાં આવે છે. અષ્ટવિધ પરીક્ષાનાં નામ, ૧ નાડી, ૨ મૂત્ર, ૩ મળ, ૪ હ્રબ, ૫ નેત્ર, ૬ રૂપ, ૭ શબ્દ, ૮ સ્પર્શ.

૧. નાડી પરીક્ષા.

અંગૂઠાના મૂળ આગળ જે ધોરી નસ છે તેને નાડી કહે છે. એ નાડી હવની સાક્ષીભૂત છે. તેની ચેષ્ટા એટલે ધન્યકારની ગતિ ઉપરથી મનુષ્યનું સુખ દુઃખ વૈદે સમજી લઈને પાછી તેની ધટે તેવી ચિકિત્સા કરવી.

રોગીની નાડી જોવા વખતે વૈદે ચિત્તની એકાગ્રતા અને મનમાં પ્રસન્નતા રાખવી.

ખનતાં સુધી રોગીએ પેશાબ જાડાનેા સાગ કરી સુખાસનથી સ્વસ્થ ચિત્તે બેસવું, અને ખનને સાયજના વચમાં હાથ રાખી નાડી જતાવવી.

વૈદે પુરૂષનેા જન્મજો અને સ્ત્રીનેા કાળો હસ્ત લાંબો સીધો રખાવી અંગૂઠાના મૂળ આગળ તર્જની, મધ્યમા અને અનામિકા આંગળીઓનાં ટેરવાં મુકી વાત, પિત્ત અને કફાદિક દોષોની અનુક્રમે પરીક્ષા કરવી.

નાડી જોતી વખત વૈદે નાડી ઉપર જે આંગળીયો સ્થાપિ હોય, તેને ત્રણવાર મુકવી અને ઉપાડવી, એટલે છેલ્લી વખતે નાડીની ગતિ બરાબર ધ્યાનમાં આવે છે.

નાડી જોતી વખત ધડકારો પહેલી આંગળી નીચે એટલે અંગૂઠા તરફ હોય તો વાયુની, વચલી આંગળી નીચે ધડકારો હોય તો પિત્તની અને છેલ્લી આંગળી નીચે ધડકારો હોય તો કફની નાડી જાણવી.

અંગૂઠાના મૂળ આગળની નાડી સર્વે શરીરમાં વ્યાપક છે, એટલે શરીરની સર્વે ભાગોની નસો સાથે નિકટ સંબંધ ધરાવે છે; તેથી શરીરના સર્વે સુખ દુઃખ વિષેના, વિદ્યુત વાનની માફક સંદેશો પહોંચાડનારી, એમ તે નાડીને કહેવામાં આવે છે. અને તેટલાજ માટે તેના ઉપર ત્રણ આંગળાં મુકી રોગોની પરીક્ષા કરવાનું વૈદ વિધાના આચાર્યોએ ફરમાવ્યું છે. સ્વસ્થ મનુષ્યની નાડી વારંવાર જોતા સ્થેવાથી, ભવિષ્યમાં યનારા રોગો અમુક સુદ્ધતમાં ઘસે તે સારી રીતે જાણવામાં આવી શકે છે.

ઉત્તતો નાહેલો, મુતેલો, કુધાતુર, તડકાથી તપેલો, જોજો બોજન કરેલું છે તે, દોડવાથી થાકેલો, કામાતુર, મગમગાદિકના વેગવાજો અને કસરત કરવાથી પરિશ્રમ પામેલો હોય, એટલાં જોની નાડી વૈદે જોવી નહિ, કારણકે તેથી રોગની પરીક્ષા યથેચ્છ પ્રકારે થઈ શકતી નથી.

પ્રાતઃકાળે દશ ઘડી સુધી કફની, મધ્યાને દશ ઘડી સુધી પિત્તની, અને સાંજકાળે દશ ઘડી સુધી વાયુની નાડી હોય છે. એ પ્રમાણે રાત્રિના વખતમાં પણ નાડીની ગતિ રહે છે.

નાડી વારંવાર પકડી અને છોડીને પરીક્ષા કરવાથી સ્વસ્થ મનુષ્યની નાડી વિષે ઘણીજ સારી સમજુત મળી શકે છે.

નાડીની ગતિ ઉપરથી રોગની પરીક્ષા જાણવાનું કોષ્ટક.

વાયુની નાડી:—સર્પ જે જોની સાથે પ્રમાણે જે વાંકી આવતી હોય તે વાત દોષ નાડી કહેવાય છે.

પિત્તની નાડી:—દેડકા, કાગડા અને ચકલા જેવી જે જલદ ચાલે છે તે પિત્તદોષ નાડી કહેવાય છે.

કફની નાડી:—ક્યુતર, મોર અને કૂકડાના જેવી મંદમંદ ચાલે છે તે કફદોષ નાડી કહેવાય છે.

વાતપિત્ત નાડી:—વારંવાર સર્પ તથા દેડકાની ગતિ જેવી જે ચાલે છે તે વાતપિત્ત નાડી કહેવાય છે.

વાતકફની નાડી:—જે નાડી સર્પ તથા હંસ જેવી ગતિએ ચાલતી હોય તે વાતકફની નાડી કહેવાય છે.

પિત્તકફની નાડી:—જે નાડી વાંદરા, દેડકા અને હંસ જેવી ગતિએ ચાલતી હોય તે પિત્તકફની નાડી કહેવાય છે.

સન્નિપાતની નાડી:—તેતર પક્ષીની ચાલ પ્રમાણે ચાલે તે સન્નિપાતની નાડી કહેવાય છે.

ત્રિદોષ નાડી:—પહેલી હળવે હળવે અને માછી તરતજ જલદી ચાલવા લાગે તે ત્રિદોષની નાડી કહેવાય છે.

પ્રાણુનો નાશ કરનારી નાડી:—જે નાડી યોળી યોળીને ચાલતી હોય, પોતાના સ્થાનથી બ્રહ્મ થયેલ હોય એટલે પોતાનું સ્થળ મુકી છૂટ ચાલે, અત્યંત ક્ષીણ થયેલી હોય અને ટાઢી પડી ગઈ હોય તે પ્રાણુનો નાશ કરે છે. આટલે તેને પ્રાણુનો નાશ કરનારી નાડી કહે છે.

જ્વરની નાડી:—જે નાડી ગરમ અને વેગથી વહે છે તે જ્વરની નાડી કહેવાય છે.

કાળ તથા ક્રોધવિકારની નાડી:—મોટા વેગથી ઉતાવળી ચાલે છે તે.

ચિંતા અને ભયની નાડી:—ક્ષીણતાથી ચાલે છે.

મંદાગ્નિ તથા ધાતુક્ષીણતાવાળી નાડી:—ધણીજ મંદ ચાલે છે; અને વધારે ભારે હોય છે.

જેની નસો લોહીથી ભરેલી હોય તેની નાડી:—ચોડી ચોડી ગરમ હોઈને ભારે એટલે ચોડા વેગથી ચાલે છે.

આમ એટલે અપક્વ દોષવાળાની નાડી:—ધણીજ મંદ ચાલે છે.

પ્રદોષ જઠરાગ્નિ તથા બળવાળાની નાડી:—હલકી ચાલે છે એટલે ધણા વેગવાળી નહિ તેમ બહુ ધીમી પણ નહિ એવી ચાલે છે.

કુષ્ઠાતુરની નાડી:—અપખપણે વહન કરે છે.

જમીને તૃપ્ત થયેલાની નાડી:—સ્થિર અને બહુ ઘડકારાવગરની ધીમે ધીમે ચાલે છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીની નાડી:—વધારે ભારે હોય છે, તેમ પુટ અને હલકી પણ હોય છે.

સુખીયાની નાડી:—સ્થિરતાવાળી તથા બળવાન હોય છે.

મજામુત્રથી વ્યાધિ થયેલાની નાડી:—તાવવાળાની જેટલે આ નાડી ચાલે છે.

લોભ તથા મદ ઉત્પન્ન થયેલો હોય તેની નાડી:—અચળપણે ચાલે છે.

હવોંગી અને પરિશ્રમી થયેલાની નાડી:—ગરમ તથા અચળ ચાલે છે.

ચોરીની નાડી:—કાંઈ તીવ્ર તથા કાંઈ નમ્ર ચાલે છે.

જૂત નાડી:—તર્જની આંગળીની નાડી ચાલતી હોય તો જળદેવતાનો કાપ, મધ્યમા આંગળીની નાડી ચાલતી હોય તો અવગતીયાની પીડા, અનામિકાની નાડી ચાલતી હોય તો કુળદેવતાનો કાપ, અને કનિષ્ઠિકાની નાડી ચાલતી હોય તો જૂતનો ઉપદ્રવ બાણુવો.

અજીર્ણની નાડી:—કોમડો, હેસ, આકાશ, એઓની ગતિ જેવી, અને સુતેલા મનુષ્યની નાડી પેઠે આવે, તથા કદની નાડી આવે છે તે પ્રમાણે આવે તો અજીર્ણની નાડી જાણવી.

અસાધ્ય સન્નિપાતની નાડી:—જેમ લાકડાને ફાડનારો કોઈ વખત લાકડાને મોટા વેગથી ફાડે છે, તથા કોઈ વખત ધીમે ધીમે ફાડે છે; તેમ જે નાડી કોઈ વખત મોટા વેગથી, અને કોઈ વખત બહુ ધીમે ધીમે આવે છે તે, તાવથી વ્યાપ્ત થયેલી, સ્થાન છોડી આવે, કાણુમાં વળી સ્થાનમાં આવે; તીવ્ર જલ્પાય અને ઠંડી જલ્પાય તથા એકાએક હસ્તની કાણી સુધી જાય તે અંતઃકલની નાડી જાણવી. જે નાડી પોતાના સ્થાનકે છતાં ચક્રની પેઠે ભમે, તાવની નાડી પ્રમાણે આવે અને કાણુમાં વળી અતિ સૂક્ષ્મ વહે તે નાડી અસાધ્ય જાણવી. જે નાડી મધ્યાનકાળે તાવની સાથે અગ્નિ જેવી આવે, તથા પોતાની ગતિ સુખી અતિ જલદી ચાલવા લાગે તો તે રોગી એક દિવસમાં મરશે. તાવયુક્ત નાડી જ્યારે ડમર જેવી ચાલવા લાગે ત્યારે તે દરદી ચોથે દિવસે મરશે. નાડી ગરમ, શરીર તેજ વિનાનું છતાં યદું, તાવ ચડેલા હોય, નમ્બાણ હોય અને નાડીની ગતિ મંદ હોય આવી સ્થિતિવાળો રોગી બે દિવસમાં મરે છે.

નાડીની ગતિ ઉપરથી જીવન મૃત્યુ સમજવાની રીત.

જે રોગી ઘણો મહિા હિાય તેની નાડી પકડીને એકથી તેનીય સુધી જાણવા. જે તેટલા જાણતામાં વચમાં નાડી અટકે નહિ, અને એક સરખી તેની જગ્યા પર આવ્યા કરે તો તે રોગીનું આયુષ્ય છે એમ જાણવું; પણ, જે તેટલી વારમાં નાડી અટકી જાય કે સ્થાનથી ચલિત થઈ જાય તો તે રોગીનું આયુષ્ય માત્ર ચાર પહેરતુ જ છે એમ જાણવું.

નાડી પરીક્ષાની આવશ્યકતા.

જેમ રોગ જાણવારને વિજ્ઞાની તાંત્રી સર્વ રોગ વિદિત થઈ જાય છે; એવીજ રીતે શુદ્ધ અને શાસ્ત્રની કૃપાથી નાડી પરીક્ષા જાણનારા વૈદ્યને શરીરના સુખ દુઃખનું જ્ઞાન નાડી નેવાથી થઈ જાય છે.

હીરા માણેકને વેચનાર ઝવેરી જેમ પોતાના અભ્યાસથી હીરા આદિ લઈ ઝવેરાતના સાચા જૂઠાપણાને તથા મૂલ્યને કહી શકે છે, તેમ સારો વૈદ્ય શુદ્ધ કૃપા અને શાસ્ત્રના અભ્યાસે કરી રોગીના રોગની સાધ્ય અસાધ્યતા, તથા શરીરના સુખ દુઃખની એકાએક કહી શકે છે; માટે નાડી પરીક્ષા જાણવાની ખાસ આવશ્યકતા છે.

એકલી નાડી નેવાથીજ રોગનું ચરેચર પ્રકાર સ્પષ્ટીકરણ થઈ શકતું નથી, પરંતુ સર્વ પ્રકારની પરીક્ષાઓ કરી હેનાય પૂછી પૂછાવરનો વિચાર કરવાથીજ રોગ સંબંધી બરાબર નિર્ણય થઈ શકે છે; માટે હવે નાડી પરીક્ષા સિવાયના અન્ય પરીક્ષાનાં બીજાં અંગો વિશે કહેવામાં આવે છે.

૨. મૂત્ર પરીક્ષા.

પાછલી ચાર ધડી રાત્રિ રહે ત્યારે રોગીને જગૃત કરી વેઢે, કાચના સ્કેદ પાત્રમાં અથવા કાંસાના પાત્રમાં રોગીના મૂત્રની પહેલી તથા છેવટની માત્રાનો ત્યાગ કરી વગર મૂત્ર લેવું, પછી તે વાસણને લૂગડાવતી દાંડી રાખવું અને સૂર્યોદય થયા પછી તેની નીચે સુખ્ય પરીક્ષા કરે. તથાસ કરવી.

૧. મહા મુત્રી શી ભારંદાળ પોતાની કંઠિતોમાં મૂત્રપરીક્ષા માટે લખે છે કે, જલે સાંજે પથ્થ (દલડુ-વેલ્ચ) : સોળન, કડું હોય, રાત્રિના અંતે બાચમાં જગ ન થાય, દોષ, પુરુષ સ્ત્રીસંગ અને બ્રીમે પુરુષસંગ ન કર્યા હોય, અને મહિસા-દાર ન પીપેશો દોષ લેવા મનુષ્યનું મૂત્ર પ્રાતઃકાળે કાચના પાત્ર વાસણમાં મૂકવું કરી તુરતજ મૂત્રના રંગ પ્રમાણે વાત્તાદિ દેવોનો નિર્ણય કરી તે સાધ્ય જાણાય તો

૧. મૂત્રનો રંગ જળની સમાન પાતળો તથા કાંઈક કાળા વાદળા રંગનો હોય તો વાયુનો વિકાર જાણવો.

૨. મૂત્રનો રંગ કેસડાના ફુલના જેવો પાળો, અથવા લાલ 'કમ્બુ'નાં સરંખો હોય, અથવા પેશાબ ગરમ તથા થોડો થોડો ઉતરતો હોય તો પિત્તનો વિકાર જાણવો.

૩. મૂત્ર 'કંઠુ' સંદેહ, તથા ચીકણું ઉતરે તો કફનો વિકાર જાણવો.

૪. મૂત્રનો રંગ સરસીયા તેમના રંગ જેવો હોય તો વાયુ અને પિત્તનો વિકાર જાણવો.

૫. મૂત્રનો રંગ કાળો અને પરપોટા સહીત હોય તો સનિપાતનો વિકાર જાણવો.

૬. મૂત્રનો રંગ નિર્મળ પાણીના જેવો હોય ત્યારે રોગની પરિપક્વતા જાણવી.

૭. જે રોગીના મૂત્રની શ્વેત ધાર, મહાધાર અને કૃષ્ણધાર હોય અથવા ગરમ, લાલ, કેશરી કે લીલા રંગનું મૂત્ર હોય તો તેને તાવનો વિકાર જાણવો.

૮. મૂત્ર કરતી વખત જેની લાલ રંગની ધારા હોય તે દરદી ધણે વખત સુધી રોગી રહે છે.

૯. મૂત્ર કરતી વખત જેની ધારા કાળા રંગની હોય તે રોગી તત્કાળ મૃત્યુ પામે છે.

૧૦. મૂત્રમાં બકરીના મૂત્ર જેવો ગંધ હોય તો અશુભ રોગનો વિકાર જાણવો.

૧૧. મૂત્રનો રંગ સ્વચ્છ કુવાના પાણી સમાન હોય તે દરદી નિરોગી થયો છે એમ જાણવું.

મૂત્રમાં તેલનું બિંદુ નાંખી કરવાની પરીક્ષા.

ચાર ધડી પાછલી રાતનું રોગીનું મૂત્ર ચાર ધડી સુધી તત્કાળ રાખ્યા પછી વેંચે તેમાં કપડાની દોવેટ અથવા ઘાસની સળાવતી તેલનું ટીપું નાંખવું; અને તેપરથી માંચે મુજબ રોગની પરીક્ષા કરવી.

૧. તેલનું ટીપું મૂત્રના ઉપર ફેલાઈ જાય તો તે રોગીનો રોગ સાધ્ય જાણવો, અને તે જલદી સારો થઈ શકશે એમ જાણવું.

૨. તેલનું ટીપું મૂત્ર ઉપર ન ફેલાય અને સ્થિર રહે તો રોગીનો રોગ કંટકસાધ્ય જાણવો.

૩. તેલનું ટીપું મૂત્રમાં ડૂબી જાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૪. વાયુનો વધારો હોય તો ટીપું નાંખતવિતજ ફેલાય છે; અને મૂત્ર લોઢી જેવું પ્રયાશીતળ હોય છે.

૫. પિત્તનો વધારો હોય તો તેલમાં પરપોટા થાય છે; અને મૂત્ર પીણું તથા ગરમ હોય છે.

૬. કફનો વધારો હોય તો મૂત્ર ચીકણું, ઘીળું અને બરફના રંગ જેવું જણાય છે.

૭. સનિપાતનું મૂત્ર, કાળું, રાતું તથા પીણું એવા સેજાસેજ વર્ણન હોય છે.

૮. વાતપિત્તનું મૂત્ર ધુમાડાના વર્ણ જેવું હોય છે.

૯. વાતકફનું મૂત્ર ફેણયુક્ત હોય છે.

૧૦. ઘાતુ અને ઇદ્રિના રોગનું મૂત્ર તેલ જેવા રંગનું હોય છે.

જપચાર કરવા. ધણી વાર સુધી પેશાબ-મૂત્ર રાખી મુકનાથી રંગમાં ફેરફાર થાય છે. જેથી પરીક્ષા કરવા વખત દોષોના કોણે ચર્ચા થઈ શકતું નથી, માટે પેશાબ કરાવ્યા પછી તરતજ નેષ લેવું, પણ રાખી મુકી પરીક્ષા કરવી નહિ. એમ મહર્ષિ કારકાજનો અભિપ્રાય છે. આ મત ખરેખર સાચો જાણાય છે, કેમકે રોગીની સ્થિતિ મૂત્ર લેતી વખતે જે પ્રમાણે હોય છે, તે તરતજ પેશાબ તપાસવાથી જાણાય, પણ સમય ગયા પછી તપાસવામાં આવે તો લાક્ષણિક અને પેશાબનો રંગમાં ફેરફાર ચર્ચાથી ખરી હકીકત સમજા શકાતી નથી.

૧૧. ત્રિદોષનું મૂળ કાળપઉપર, પીળું, રાતું ફેણ્યુકત, પરપોટાયુકત, અને સોનાના જેવા રંગનું જણાય છે.

૧૨. મૂળમાં નાંખેલા તેલના દીપાનો આકાર ચક્ર, કમળ, શંખ, પાન, કુલ, ફળ, મણિ જેવો જણાય તો રોગ અસાધ્ય જણવો.

૧૩. તેલના દીપાનો આકાર સિંહ, કંતરું, હસ્તિ, કુંકડો, જાંતું, મનુષ્ય, શસ્ત્ર, સર્પ, વાંદર, વિછી, બિલાડું, કુચર જેવો જણાય તો રોગ અસાધ્ય જણવો.

૧૪. તેલનું દીપું પેશાબ ઉપર ચક્ર (ચાકડાની) માફક ફરવા લાગે અથવા તેમાં છિદ્રો પડી જાય, તથા તેનો તરવાર, દંડ, (લાકડી) અને ધનુષ્ય જેવો આકાર થઈ જાય, તો તે રોગી નિશ્ચે મરે છે.

૧૫. તેલના દીપાનો આકાર તકાવ, હંસ, કમળ, છત્ર, ચામર અને તોરણાદિકનો થાય તો રોગી દીર્ઘાયુષી છે એમ જણવું.

૧૬. તેલના દીપામાં પરપોટા ઉપડે તો દૈવ કોપ જણવો.

૧૭. તેલનું દીપું પૂર્વ, પશ્ચિમ, વાવ્યકોણ, નૈઋત્યકોણ, અને ઉત્તર તરફ જાય (ફેલાય) તો રોગી જીવે છે.

૧૮. તેલનું દીપું અગ્નિકોણ, દક્ષિણ અને ધ્રુવકોણ તરફ ફેલાય તો અશુભ સમાચાર માન્યાર છે (રોગી મરશે) એમ સમજવું.

૧૯. તેલનું દીપું નાખવાનું પાત્ર સરખી બૂમિમાં સુકોને મૂકી પરીક્ષા કરવી.

૨૦. તેલનું દીપું અગ્નિ, નૈરત્ય, વાવ્ય, ધ્રુવ અને દિશાઓ તરફ વધે તો રોગ અસાધ્ય જણવો.

૨૧. તેલના દીપાનો છેડો પૂર્વ તરફ ચાલે તો લગવાડની પીડા જણવી.

૨૨. તેલના દીપાનો છેડો દક્ષિણ તરફ ચાલે તો મહાપુરુષની પીડા છે એમ માનવું.

૨૩. તેલના દીપાનો છેડો આયમણી તરફ ચાલે તો ક્ષેત્રપાળની પીડા જણવી.

૨૪. તેલના દીપાનો છેડો ઉત્તરમાં ચાલે તો વન્દેવતાની પીડા જણવી.

૨૫. તેલના દીપાનો છેડો અગ્નિ, નૈરત્ય, વાવ્ય અને ધ્રુવ અને દિશાઓ તરફ પ્રસરે તો આમ્હેવતા અથવા કુલ્હેવતાઓનો દોષ રોગીને છે એમ જણવું.

૨૬. તેલનું દીપું ફેલાઈ (મૂળમાં) અંદર ચાલણી જેવાં છિદ્રો પડે તો ભૂત, પ્રેત, જેવા અનેક દોષો છે એમ માનવું.

૨૭. બે મસ્તક અથવા પુરુષ જેવો તેલના દીપાનો આકાર જણાય તો ચંડાલ, ભૂત, અથવા ફરનારા પિશાચોનો વળગાડ છે એમ જણવું.

૨૮. પશ્ચિમ દિશા બણી દીપું વધી સર્પને આકારે જણાય તો પેટનો રોગ છે એમ સમજવું.

૨૯. તેલના દીપાનો આકાર ત્રણ ખૂણા જેવો જણાય તો રાહિની તથા કુલ્હેવતાનો શોભ જણવો.

૩૦. તેલના દીપાનો આકાર મસ્તક વિના અથવા ગાત્ર વિનાના મનુષ્ય જેવો જેવામાં આવે તો રોગ અસાધ્ય સમજવો.

૩૧. મૂળ ધીની ક્ષણીયો જેવું જણાય તો જલોદરનો રોગ છે એમ જણવું.

૩. મળ પરીક્ષા.

૧. વાયુના કોષવાળા રોગીનો આડો શીલુયુક્ત, લુપ્પરો, હુમાડાના વર્ણુ જેવો અને કુચા-પાણી જેવો હોય છે.
૨. પિત્તના કોષવાળા દરદીનો મળ લીલો, પીળો, દુર્ગંધયુક્ત, સોચા પડતો અને ગરમ હોય છે.
૩. કફના કોષવાળા દરદીનો મળ ધોળો, કાંઈક સૂકો અને કાંઈક લીલો તથા મીઠણો હોય છે.
૪. વાયુ તથા કફનો કોષ હોય તો કાળો તથા મીઠણો, છાકા યુક્ત અને નારંગીના રંગ જેવો હોય છે.
૫. વાતપિત્તના કોષવાળાનો મળ પીળો, કાળો, બધકોરાવાળો અને છુટલી ગુઠલીયો જેવો હોય છે.
૬. કફપિત્તવાળાનો મળ પીળો, કાળો અને પાંડુર વર્ણુના જેવો હોય છે.
૭. ત્રિદોષના કોષનો મળ, પીળો, કાળો, છુટલો, ગુઠલીયો જેવો, સફેદ અને બદ્ધ હોય છે.
૮. અશ્વર્ણના રોગીનો મળ દુર્ગંધવાળો અને શિથિલ (નરમ) હોય છે.
૯. શ્વેતજ્વરના રોગીનો મળ છાકાયુક્ત હોય છે.
૧૦. વાયુ આદિ દોષો જેના નિર્ગળ (ક્ષીણ) થયા હોય તેના રોગીનો મળ કપીલાના રંગ જેવો અને ગાંઠાવાળો કઠણુ હોય છે.
૧૧. જ્વરના રોગવાળાનો મળ સફેદ અને મહા દુર્ગંધવાળો હોય છે.
૧૨. ક્ષયના રોગવાળાનો મળ કાળો હોય છે.
૧૩. રક્તકોષવાળા રોગીનો મળ પાતળો અને લોહીજેવો હોય છે.
૧૪. આમવાતવાળા રોગીનો મળ પીળા રંગનો હોય છે તથા તેને દસ્ત ઉતરતાં કંઠમાં (કમ્મર, કઠીમાં) પીકા હુમાવા સાથે હોય છે.
૧૫. જે રોગીનો મળ ધણો કાળો, ધણો પીળો, ધણો ધોળો, અતિ લાલ અને અતિ ગરમ તથા દુર્ગંધવાળો હોય તેનું મૃત્યુ સમીપમાં છે એમ જાણવું.
૧૬. જે રોગીની અગ્નિ અતિ ઉચ્ચ હોય છે તેનો મળ સુકાએલો હોય છે.
૧૭. જે રોગીની જઠરાગ્નિમંદ હોય છે તેનો મળ પાતળો હોય છે.
૧૮. જે રોગીનો મળ ખરાબ દુર્ગંધવાળો હોય છે, સહેલા ભાગ આંતરડામાંથી અથવા હોજ-રીમાંથી નીકળે પડે છે અને જેનો રંગ ચુપા પાણી જેવો હોય છે તે રોગીનો રોગ અસાધ્ય સમજવો. તેમજ તેનું મૃત્યુ પણ નિકટજ હોય છે એમ જાણવું.

૪. જીભની પરીક્ષા.

૧. વાયુના કોષવાળા રોગીની જીભ, ખટરસના સ્વાદના ઘાનથી રહિત-ચાન્ય, સાગના પાંદડા જેવી ખરસટ (કાકરવાળી) ફાટેલી, મીઠાસયુક્ત, સ્તબ્ધ અને પીળાશ ઉપર હોય છે.
૨. પિત્તના કોષવાળા રોગીની જીભ, રાતી, કાળી, દુધ પીવા વખતે કડવો સ્વાદ આપ-નારી, બળતરા (દાહ) સહીત, અને પાકા ધોળાના રંગજેવી, કાંઠાએથી છવાએલી હોય છે.
૩. કફના કોષવાળા રોગીની જીભ, શ્વેત વર્ણુવાળી, રસયુક્ત, મીઠણી, સ્પૂળ (ગડી-ગોટી), ભારી, કફથી લપેટાએલી, કાંટા જેવા અકુરો જેના ઉપર ઉપડેલા છે એવી તથા આરાશ-યુક્ત હોય છે.
૪. બે દોષોના કોષવાળા રોગીની જીભ તે તે દોષોનાં લક્ષણે કરી યુક્ત હોય છે. તેનો સ્વાદ મીઠાના જેવો હોય છે.

૫. ત્રિદોષના કોષવાળા રોગીની જીભ બળી ગયેલા જેવી, કંઠે સ્પર્શવાળી અને કાળી હોય છે.
૬. સન્નિપાત જ્વરના રોગવાળા રોગીની જીભ કાળી, કાંટાવાળી અને સુકી હોય છે.
૭. અકચિ તથા અતિસારના રોગવાળાની જીભ મધના વરણ જેવી હોય છે.
૮. પ્રમેહ તથા સંગ્રહણીના રોગીની જીભ ધુમાડાના વણ જેવી અને ગરમ હોય છે.
૯. વીરકોટકના રોગીની જીભ ખરમરી કાંટા જેવી, અને તેમાંથી પાણી સવતુંજ હોય છે.
૧૦. જે રોગીની જીભ ખરમરી છતાં અંદર તણાએલી, શીણુયુક્ત, કંઠે, તથા જેતું હાલવું બંધ થયેલું છે એવી જ્યારે યાય ત્યારે રોગીનું મૃત્યુ સંભવ છે એમ જાણવું.

૫. નેત્ર પરીક્ષા.

૧. વાયુના કોષવાળા રોગીનાં નેત્ર, હાથ, ધુમાડા જેવા રંગવાળાં, રાતાં, અકક. રીતે જોનારાં, હડાં પેસી ગયેલાં, બળતરાયુક્ત, ચંચળ, બિહામણાં, અને અંદરના ભાગમાં કાળાશ પડતાં હોય છે.
૨. પિત્તના કોષવાળા રોગીનાં નેત્ર પીળાં હળદર જેવાં, રાતાં, હારિંગનાં, દીવે કે અન્નવાયુ જોવાને અશક્ત અને બળતરાવાળાં હોય છે.
૩. કફના પ્રકોષવાળા રોગીનાં નેત્ર શ્વેત વર્ણનાં, તેજ વિનાનાં, પાણી ટપકતાં, સીકણાં અને શિથિલ હોય છે.
૪. જે દોષોના પ્રકોષવાળાનાં નેત્ર તે તે દોષોના લક્ષણે કરી યુક્ત હોય છે.
૫. ત્રિદોષના પ્રકોષવાળાનાં નેત્ર લાલ, જરા કમ્પાન વરણાં, ડોળાએલાં અને થીજવા જેવાં હોય છે. ત્રિદોષ (સન્નિપાત) થી વ્યાકુલ થયેલા રોગીનાં નેત્રો પોતાના કમ્પાનમાં સ્વાધીન રહી રાકતાં નથી પણ વિચિત્ર પ્રકારે જળાય છે. એટલે પોતાની મરજી મુજબ રોગી દેખી શકતો નથી. કોષ વખત ખુરેલાં તે કોષ વખત મિશ્રાયલાં હોય છે.
૬. અસાધ્ય લક્ષણો:—જેની એક આંખ થીજેલા જેવી છતાં ડાટલી ખુલ્લી હોય છે, અને બીજી આંખ માંચેલી હોય છે, તે રોગી એકજ પહોરમાં મૃત્યુ પામશે.
૭. રોગીનાં નેત્રની નજર ઉઘી રહેતી હોય તોપણ રોગ અસાધ્ય જાણવો.
૮. જે રોગીનાં નેત્રો કંપયુક્ત, મનદર જેવાં, ચંચલ, બીવરામણાં, તેજરહિત, કાળાં ઉપર, રાતાં, જીખરાં અને ચહેરા બચકર જળાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.
૯. નેત્રોમાંની કાળી કાઠી (પુતળા) છુપાઈ જાય અથવા ચક્રની માફક ફર્યા કરે અને નેત્રો થીજેલાં જેવાં જળાય તે રોગી એકજ દિવસમાં મૃત્યુ પામશે એમ જાણવું.
૧૦. જે રોગીનાં નેત્ર બમેલાં જેવાં છતાં ચક્રવક્રર ફરે છે તેને જૂતનો ઉપદ્રવ છે એમ જાણવું.
૧૧. જે રોગીનાં નેત્રો શાંત, પ્રસન્ન, પોતાનો ધમે સ્વતંત્ર રીતે બળવે તેવાં, અને રમણીક ભાગે તેવાં જળાય તો તે, રોગીના રોગનો તાકીદ નાશ થવાના સમાચાર આપનારાં જાણવાં.

૬. રૂપ પરીક્ષા.

૧. રૂપ પરીક્ષા ધણું કરીને પરાધિયામાં કરવી.
૨. પ્રાતઃકાળે રોગી પાસે જઈ તેનું રૂપ જોવું. ધરીરની કાંતિ તેજવિનાની તથા વિચિત્ર સ્થાન રંગની હોય તો રોગ વાયુથી હત્યન થયેલો જાણવો.
૩. પિત્તના પ્રકોષવાળા રોગીનું મુખ પીયું, રાતું, દાઢયુક્ત, અને જરા સોજા ચડેલા જેવું જાણવું છે.

૪. કંઠના પ્રકોપવાળા રોગીનું મુખ કાંતિ વગરનું અને તેજ નેત્રું જરા ચીકણું જણાય છે.
૫. ત્રિદોષના કોષથી મુખનાં લક્ષણ બે દોષનાં ચિન્હ પ્રમાણે અને ત્રિદોષના કોષથી ત્રણે દોષનાં લક્ષણો પ્રમાણે હોય છે.
૬. નેત્રાએ જોઈ જો રોગીની પરીક્ષા યામ તેનાં હૈવાં નામ રાખવાં. પ્લીહા, ગાંઠ, શ્વ, વાયુ, ગોળા, વરાધ, કરમ, કકોશ્યુદ્ધ ઇલાદિ રોગો હસ્ત વડે દાખી જોઈ અમુક રોગ છે એવો નિશ્ચય કરવો.

આ પ્રમાણે શ્વપરીક્ષા જાણવી.

૭. શબ્દ પરીક્ષા.

૧. વાયુના પ્રકોપવાળા રોગીનો શબ્દ કંઠમાંથી નીકળે છે, અને તે હલકો હોય છે.
૨. પિત્તના પ્રકોપવાળાનો શબ્દ સાદો નીકળે છે.
૩. કંઠના પ્રકોપવાળાનો શબ્દ બારે તથા ધોધરો હોય છે.
૪. બે દોષોનો તથા ત્રિદોષોનો કોષ હોય તો અચાજ બે દોષો તથા ત્રિદોષોનાં લક્ષણો યુક્ત હોય છે.

૮. સ્પર્શ પરીક્ષા.

૧. વાયુના પ્રકોપવાળા રોગીના શરીરનો સ્પર્શ સાગ, તથા ખાખરાના પાંદડા જેવો ખરબરો છતાં શીતળ હોય છે.
૨. પિત્તના પ્રકોપવાળા રોગીના શરીરનો સ્પર્શ ઉષ્ણ લાગે છે.
૩. કંઠના પ્રકોપવાળા રોગીના શરીરનો સ્પર્શ શીતળ અને જરા બીનો હોય એવો લાગે છે.
૪. બે દોષ તથા ત્રિદોષના કોષવાળા દરદીના શરીરનો સ્પર્શ બે દોષના તથા ત્રિદોષનાં લક્ષણો કરી યુક્ત હોય છે.
૫. જો રોગીના શરીરનો સ્પર્શ ક્ષણમાં કંડો, ક્ષણમાં ઘણો ગરમ, અને રોગે કરી વ્યાપ્ત હોય તો તે રોગીનો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

આ પ્રમાણે સ્પર્શપરીક્ષા જાણવી.

આ પ્રકારે અષ્ટવિધ પરીક્ષાના સ્વરૂપનો વાગમદ્વાદિક બૃહત્ત્રયંધકારોથી કરાને તે આજ સુધીના નાના મોટા સર્વે અંધકારોએ સ્વીકાર રાખેલો છે તથા તેનો આજી વધતા પ્રમાણમાં તે તે અંધોમાં સંપ્રદાય પશુ ઘણેલો છે. અજ્ઞ પશુ અજ્ઞમાયેષ જ્ઞેનારને ઠીક પડે તે માટે સુખ્ય-તો લખેલા અંધનો આધાર રાખી તથા કોઈક સ્થળે તુરક જણાયું તે પૂર્ણ કરવા અન્ય અંધો પશુ જોઈ આ લેખ લખેલો છે.

આમ છતાં પશુ કોઈ સ્થળે સખવતો યયાં હોય તો સુઝ વૈદો સુધારી વાંચશે; અને પોતાની અજ્ઞમાયેશના સર્વ પ્રકારના અતુભનો પ્રસિદ્ધ કરતા રહેશે તો જનસમાજ ઉપર મોટો ઉપકાર કર્યો કહેવાશે.

પ્રાચીન આચાર્યો કે જેમણે આવી અમુક શોધો જાહેરમાં આણી છે તેઓ વૈદ્યકવિદ્યા સાથે જ્યોતિષ, સ્વરાશ્વ અને માનસિક યોગનું પશુ પૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતા હતા, અને તે જ્ઞાનના પ્રમાણેજ તેઓ આપણને આવી સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણની શોધો વારસામાં આપી શક્યા છે. આજકાલ તેમણે સુધી વિદ્યામાં આગળ વધેલા મનુષ્યોના અભાવે આપણને તેઓએ કરેલી સાચી અને ઉપયોગી શોધો અધ્યેસતી યદ શકે નહિ તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય સરખું નથી.

ઔપધોમાં રહેલા ગુણદોષો તથા રોગો ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો આત્મવિદ્યાને આધારે પ્રાપ્તી ન મહર્ષિઓએ જેમ સિદ્ધ કરી બતાવ્યાં છે; તેજ આત્મવિદ્યાનાં અનુભવે કરી આ નાડી પરીક્ષાદિક વિદ્યાઓ કાં બહાર ન આવી હોય? અમારે પણ આ સ્થલે ન્યાયને ખાતર લખવા જરૂર પડે છે કે જેનાપર આત્મદેવની કૃપા હોય છે તે નાડીમાનાદિક વિષયનું મથાર્ય સ્વરૂપ કહી શકે છે. પછી અન્યે શું માનવું તે “ માલિક અપના સુખસાર હૈ. ”

इतिशिवम्.

નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

અન્ય પ્રાણીઓનાં શરીર નમ્મ હોવાથી ત્યજ્યા પોતાનાં વિજાતીય દ્રવ્યોને અંદરથી બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કામ યથાસ્થિત કર્યાં જાય છે. પણ મનુષ્યમાં આમ થઇ શકતું નથી, કારણ કે તેઓ પોતાનાં શરીર વસ્ત્રોથી નિરંતર ઢાંકેલાં રાખે છે. આથી મનુષ્ય જાતમાં જ્વરનો વ્યાધિ બપોરે ૩૫ પડે છે, અને બહુ વખતે જીવને જોખમ કરે છે. કારણ કે તેમની અંદરની ગરમી ઓછી થતી નથી, તેમજ સ્વચ્છ શીતવાયુ તે ગરમીને શોષી શકતો નથી.

ધમધમતા પ્રવાહીથી ભરેલા વાસણને ઠંડા પાણીમાં રાખવાથી ઠંડું થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના શરીરની ગરમી પણ આસપાસની શીત હવાના સહવાસથી ઓછી થઇ જાય છે.

જ્યારે નૈસર્ગિકોપચારક દર્દીના ઝોરડામાં દાખલ થાય ત્યારે તેની પ્રથમની સામયેતી એ હોવી જોઇએ કે તે દર્દીનાં કપડાં યા શરીર પર ઝોરડાં વસ્ત્રો દૂર કરવાં, અને બની શકે તો ખુફી હવામાં તેને લઇ જવો; અથવા તો તે ઝોરડામાં ફરવા દેવો; અથવા શિયાળાના સમય ઠંડીના વખતમાં પણ બની શકે તેટલાં બારી બારણાં ખુલ્લાં મુકી બિજાનામાં નમ્મ રહેવા દેવો અને આવી રિયતિમાં શીતોણુના પ્રમાણમાં દશ યા પંદર મિનિટ અને ઉનાળામાં એકથી ત્રણ કલાક સુધી નમ્મવસ્થામાં રહેવા દેવો.

ઉનાળાની સવારમાં લહેરીથી વાતા ઠંડા પવનનો પણ આવેજા ઉપયોગ થવો જોઇએ. તે પવન જેમ વધારે ઠંડો તેમ તેની અસર સત્તર અને ચોક્કસ સમજવી.

એક વખત ઇજીપ્તના રાજ્ય ઉપર ત્રણ દિવસ સુધી અંધકાર વ્યાપી રહ્યો હતો, અને તે ત્રણ દિવસ તો ત્યાંના લોકોને ત્રણ વર્ષ જેટલા લાગ્યા હતા.

દરેક સ્ત્રી કે પુરુષ, બાળક કે વૃદ્ધ “ હાય ! શરદી થઇ ” એમ બોલે છે અને વધારે તાણુબ થવા જેવું તો એ છે કે નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ તેના (શરદીના) ધમકા અને હેબતથી મુજબ છે કે કંઈ છે. જે કે એમ તો તેઓ ખચિત સમજે છે, કે શરદી એ બીજાં દરદીની માફક રોગ નિવારણ લક્ષણ (ચિન્હ) છે, અને ગમે તેવા સંજોગો હોય તોપણ તે અનુકૂળ ચિન્હ છે, અને યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે, તો જરા પણ નુકસાનકારક નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને બહુ ફાયદાકારક છે.

શરદી એ મનુષ્ય જાતને અત્યંત નુકસાનકારક છે, એ વાત તેમના મગજમાં પાઠશાળામાંથી એટલી બધી સજ્જત જડ (ધર) યાલી બેઠેલી હોય છે કે તે વાત તેમના મગજમાંથી કાઢી નાંખવી અશક્ય થઈ પડે છે.

આ ધ્વજર તું કાઢ ડાહ્યા અને ઐશ્વરિક વક્તૃત્વશક્તિ ધરાવનારા સિદ્ધ અને મહાન્ પુરુષોને. દુનિયામાં મોકલ, કે તેઓ મનુષ્ય જાતના હૃદયમાં શરદી, પ્રકાશ અને હવાનો ખેટો બેસી ગયો છે તે બચતે દૂર કરે. ખરેખર તો શરદી, હવા ને પ્રકાશ એ ત્રણે મનુષ્ય જાતનું એ અને હિત કરનારાં છે, અને તે ધણા દુઃખીયારાને સુખી અને તંદુરસ્ત કરી શકે, અને ઘણા મનુષ્યનાં જીવનનો ઉદ્ધાર કરે.

હવા અને પ્રકાશના પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય જાત એ સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રાણી છે, માટે હવા ને પ્રકાશ તેની જીંદગી માટે ખાસ ઉપયોગનાં તત્ત્વો છે. કુદરતની દૃષ્ટિાનુસાર તેણે રાત્રિ દિવસ અને શિયાળે ઉનાળો નમ્રાવસ્થામાં વિચરતું જોઈએ.

પણ આ ખાખતમાં મનુષ્યે લાંબા વખતથી કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યો છે, તેથી કુદરત જીવન પ્રતિ પુનરાગમનને એજ વધારે અગત્યનો અને સત્વર જરૂરનો ઉપાય છે. મનુષ્ય હવા અને પ્રકાશનો અગણિત લાભ ઉઠાવવાને પુરતા વખત સુધી પોતે નમ્રાવસ્થામાં રહેવાને જોઈએ તેટલો પ્રવાસ કરી શક્તો નથી એ શોચનિય છે.

આ વિષયમાં મનુષ્ય વધારેમાં વધારે કેટલું કરી શકે? રાત્રિ ને દિવસ અને શીયાળા અને ઉનાળાથી વધારે લાંબો વખત નમ્રાવસ્થામાં તે ક્યાંથી રહી શકે?

મનુષ્યના શરીર ઉપર સંધિના આરંભમાં વાળ હોવાથી અને હવે તે રૂંદાંટીવાળાં વાળ જતા રહેવાથી તે કપડાં વગર રહી શકે નહિ એમ ધારતું ભૂક્ષમરેલું છે. અપવાદરૂપી વ્યક્તિ જેવાં માત્ર થોડાંજ પ્રાણીઓ વાળમય હોય છે. મનુષ્ય અને ખીખ્ખ કેટલાંક પ્રાણીઓ અઘાપિ પર્વત જે થોડી ઘણી અથવા તદ્દન નમ્રાવસ્થામાં રહે છે તે વાળ વગરનાં છે. હાથ, કપાળ, ગરદન અને શરીરના ખીખ્ખ અવયવો જે અસાર સુધી કપડાં વગર રહે છે તે વાળ વગરનાં છે. મનુષ્ય એ પ્રાણીઓમાં સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રાણી છે તેથી કુદરતે તેને વાળ વગરની ત્વચા આપેલી છે. આનું કારણ એ છે કે હવા અને પ્રકાશ જે જીંદગીના રક્ષક છે તેની સાથે તે નિકટના સંબંધમાં જેમ અને તેમ વધારે આવે. આમ ન થવાથી અને કપડાં પહેરી રાખવાથી બિચારા મનુષ્યને વધારે સડન કરવું પડે છે અને નમ્રાવસ્થામાં રહેવાથી આરોગ્યનું વધારે સંરક્ષણ યાય છે એ નિર્વિવાદ છે.

હવા અને પ્રકાશ એ શરદી ઉત્પન્ન કર્તા છે એટલે માણસ જાતની જીવનશક્તિ ઉપર તેની કેટલી બધી જાદુઈ અસર યાય છે એ વાત સાબીત કરી આપે છે. કારણ હવા અને પ્રકાશ મુખ્યત્વે કરીને શરદીને પેદા કરનાર છે, અને શરદી એ આરોગ્યતાસૂચક ખાસ ચિન્હ છે.

કુદરતે શિયાળાની ઋતુમાં ઠંડીનું નિર્માણ કરેલ છે તેનું રહસ્ય એ છે કે આમ થવાથી ધર-તીની અંદરની ગરમીનો ચતો ઉમરો તેમજ વનસ્પતિ ને પ્રાણીઓના શરીરની અંદરની ગરમીનો ઉકળાટ શાન્ત પામે અને બેસીલી (Bacilli), બેક્ટેરીઆ (Bacteriae), માઇક્રોબ્ઝ (Microbes), ટ્યુબરક્યુલસ (Tubercules) અને એવાં ખીખ્ખ જંતુઓ નાશ પામે; અને તેથી આની અસર દર્દીના શરીરમાં મુખ્યત્વે કરીને યવાની જરૂર છે.

મનુષ્યને શિયાળાની ઠંડીના દિવસમાં ખુદ્દી હવામાં નમ્ર રહેવાથી ચામડી ઉપર થતા ખસ વગેરે દર્દીના જંતુઓ નાશ પામે છે અને તેથી આવા રોગો યતા અચકે છે. વળી ક્ષયવાળા દર્દીઓને હવા અને પ્રકાશનો સ્નાન તેમનાં ફેશનાંની અંદર ચપેલા જંતુઓનો નાશ કરી શકે છે, કારણકે એ જંતુઓ પ્રતિકૂળ પદાર્થ જે ત્યાં સડે છે તેમાંથી ઉત્પન્ન યાય છે.

તંદુરસ્ત અને મજબુત મનુષ્યના કરતાં નમ્રાવસ્થામાં અને દર્દીથી પીડાતા મનુષ્યોને તેમના શરીરની અંદરની ગરમીને શાંત પાડવાની અને જીવનશક્તિને મજબુત કરવાની ખાસ જરૂર છે.

માટે આવા લોકોને ગમે તેવી ઠંડી યા ગરમીના વખતમાં કે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વખતમાં પણ હવા ને પ્રકાશનું સ્નાન કરવાને સમગ્રુત આપની કારણુ કે એઓ માટે એ ખાસ અને સંયોજ ધ્યાન છે.

એક વખત મેં નૈસર્ગિક ઉપચારકને પૂછ્યું કે જ્યારે જ્યાં દર્દીમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો આટલો બધો યોગ ઉપયોગ કરવાનું કારણુ થું છે, ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે એના અવાધિ પર્યંત બહુજ યોગાન પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે તેથી આમ બને છે.

આપણી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં ધોરણોનું બંધારણ ઘણાં વર્ષોનું હોય છે. વૈદક અભ્યાસનો ક્રમ પાંચ વર્ષ સુધીનો છે. વધારે મહાવરો કરવાને માટે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ આથી વધારે વખત ગાળે છે. પણ વિચારવંત નૈસર્ગિક ઉપચારકો જેમએ તેટલું મધ્યમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શક્તા નથી તેથી તેઓ કુદરતી કાર્યક્રમ કે હવા, પ્રકાશ કે શરદીને ગરમીથી થતી અગત્યની અસર, પ્રથમના પ્રયોગો વગર નિહાળી અનુમાન બાંધી શક્તા નથી કે હવાને પ્રકાશનું સ્નાન તદ્દન વિશ્વિયા વગરનું, સંયોજ અસરકારક, આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ખાતરીપૂર્વક ધ્યાન, અને તીવ્ર અને દીર્ઘકાળી રોગોપશાંતિને માટે અકસીર અને રામખાણુ ધ્યાન છે.

તોપણ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી ડરતા લોકોને તેના સ્નાનથી થતા ફાયદાની પ્રત્યક્ષ પુરવાર કરી આપવા હું તૈયાર છું, કારણુ કે, હું અનેક જુદાજુદા રોગો ઉપર હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો બહુ પ્રયોગ કરી ચુક્યો છું. અને તેનું પરિણામ હરહમેશ મારી પ્રથમની સમજ પ્રમાણે જ અતિ ઉત્તમ અને સંતોષકારક આવેલું છે.

ઘણે બાગે દરદીઓ, હવા અને પ્રકાશના સ્નાનની તેમને પુરતી સમગ્રુતી મળ્યા પછી, રાજી-ખુશીથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવામાં પ્રથમથી જ મારી આજ્ઞાનુસાર વર્ત્યા છે.

યુવાન અને વૃદ્ધ લોકો શરીર ઉપર ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાથી યાને બીજી રીતે હવા અને પ્રકાશથી શરીર દોઝું રાખવાથી અતિશય નાનુક બદનના યદ્દ મળ્યા હતા, તેઓ પણ એકદમ અને થોડે થોડે હવા અને પવનમાં, વરસાદ અને તોફાનમાં, અને સાધારણ હવામાં ખુદ્દે અંગે ખુશ્વા મેદાનમાં, ફરેલા છે.

તેમાંના કેટલાક અશક્તિને લીધે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની જગ્યા સુધી ચાલી નહીં શકે તેવા નહતા. નગન થવાથી તરતજ તેઓ સરાકા થવા લાગ્યા, અને ધેરથી સ્નાનની જગ્યાએ ચાલી આવ્યાં તે કરતાં વધારે આસુદાઈથી અને ઝડપથી પાછા ધેર ચાલી જતા. હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા આવનારા આ લોકો માત્ર નમ્રતા અને અચક્રા હતા તેટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક તો ધરડા અને પૂજનીય સીનેર વર્ષ ઝોળંગી ગયેલા વયોવૃદ્ધ ડોસા હતા.

તીવ્ર રોગોમાં અને ખાસ કરીને સખ્ત જ્વરમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી દરદીઓને એટલી બધી આનંદવૃદ્ધિ અને મનોબળની વૃદ્ધિ થતી કે તેના ધારકો પામેલા સગાસબંધીઓ કાલાવાલા અને આજીજી કરતા તોપણ તેઓ ખારી છોડી જરા પણ દુર હકતા નહિ અને એક વખતે તો રચુમરના ઉખ્ખુતામાપક યંત્રની પંદરમી રેખા સુધીની રીત હવા ખજુ દરદીના તમામ નમ્ર શરીર ઉપર ખારીમાંથી અંદર સડસડાટ ચાલી આવતી હતી છતાં, (તે તદ્દન નિડર રતો હતો.) અડગ હિમતથી ત્યાંથી તે અસ્થેય નહિ.

ખાસ કરીને તીવ્ર જ્વરમાં આરોગ્યતા અને પ્રકૃતિ સુધારક ચિન્હો ઘણી જ ત્વરાથી અને અસરકારક થતાં જેથી દરદીની પાસેના સારવાર દરનારા લોકો અચંખામાં ગરકાવ યદ્દ જતા.

જન્મભોગમાં હવા અને પ્રકાશનાં સ્નાનને અતુળ ઉત્સાહ પ્રેર્યો તે શરદ્ મંતુનોજ મહા-પ્રતાપ હતો.

જેમ ગરમ ઝોરડામાં ભરાઈ રહેતું એ હવા વગેરેના તોફાનમાં ખુલ્લા બહાર ઉભા રહેવા કરતાં વધારે ખરાબ જણાય છે તેમ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો વિષય છેલ્લી અવળો અને કંઈજો બાકે છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખરેખર શરીરની ગરમી અને શક્તિને ઉત્તેજક છે. તેથી તે સ્નાન લેવાનો, જેમ વધારે પરિચય યાચ તેમ તે લેવામાં સુલભ અને સરળ લાગે છે. ખરેખર હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઉનાળાના સુંદર પ્રભાતે આનંદદાયક છે. કારણકે એક તો સુંદર પ્રભાતની મનહર્ષિત શીતળતા, બીજી પ્રકાશિત રોશની, વળી વધારામાં શીતળ સ્નાનની જગ્યા પણ મનોહર એટલે તો પછી હવા અને પ્રકાશના સ્નાનની શી બધીહારી ? પણ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન યથાશક્તિ પ્રમાણે થતું જોઈએ. અને આ સ્નાનનો શિયાળાનો ઉનાળા કરતાં અમુલ્ય લાભ એ છે કે શરીરની ગરમીની શીતતા વધારે અસરકારક અને ત્વરાથી અનુભવાય છે.

હવા અને પ્રકાશના સ્નાનના વિષયમાં જે મેં યથાર્થ કહ્યું છે તે ઉપરથી હું ધાડું છું કે કોઈ પણ વિચારવંત માણસને તે સ્નાન કરવામાં જરા પણ તુકશાન નથી પણ લાભજ છે એવી ખાત્રી પુરતી રીતે થશે, એ નિઃશંકય વાત છે. થોડા મહા ભયંકર અને જીર્ણ દરદોમાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાથી અતિશય શરદી કે કોઈ બીજી તીવ્ર વ્યાધિ થઈ જાય તો સાચું એવી મારી ધારણા હતી, જે તેમ થતું હોત તો દરદીની તખીયત સુધારવામાં હું તેનો પુરતો લાભ લઈ શકત, પણ મારા હતભાગ્યને લીધે આવી અતુકળતા હજી સુધી મને મળી નથી. જેમ શરદી વધારે યાચ તેમ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ચાલું રાખવું એ વિશેષ અગત્યનું છે.

આથી જીવનશક્તિ વધારે ઉત્તેજિત યાચ છે અને પ્રતિકૂળ પદાર્થો (વિગતીય દ્રવ્યો) શરીરથી બહાર ફેંકી દેવાની શક્તિ પ્રદીપ્ત યાચ છે, વળી તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતી ખોટી ગરમી આથી શીત યદ્ય જાય છે જેથી કરીને દરદીને કશું દુઃખ કે પીડા થતી નથી, પણ ચેત અને નિરાંત થવાથી આરામ મળે છે.

નૈસર્ગિક ઉપચાર કે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી સૂચના એ છે કે હવા અને પ્રકાશના સ્નાનના વિષયમાં તેનું પુરતું અનુભવેન હોવું જોઈએ, અને તેમાં તેનું મન નિશ્ચિંત હોવું જોઈએ. દરદીને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન આપવાનો આરંભ કયાં પછી દરદીને થતી જતી શરદીથી તે ડરી જાય અને પછી અધવચ્ચમાં હવા ન આવે એવી રીતે દરદીને ગરમ ઝોરડામાં પુરી મુકે અને વધારામાં વળી દવાના ઉપચારો શરૂ કરે તો તેથી દરદીના શરીરની અશક્તિ અને નયમજાદમાં ખચીત વૃદ્ધિ થશે. શરીર બહાર આવતો પ્રતિકૂળ પદાર્થ (વિગતીય દ્રવ્યો) બંધ પછી જરો અને શરદી દરદીને આરોગ્ય કરવાને જદ્દે પ્રતિકૂળ થઈ તેની જીંદગીને હાનિ પહોંચાડવામાં અતુકળ સાધન યદ્ય પડશે.

પણ મને હંમેશાં ખાત્રી યદ્ય છે કે આસ્થા અને શાન્તિ સંસારી પુરુષોને વશ કરે છે તેથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન દરેક માણસે પ્રથમ પોતે જાતે અનુભવી પોતાના કુટુંબમાં તેનો પ્રચાર કરવો અને તેમાં ભૂલથાપ ખાનારા મનુષ્યની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાના કરતાં શાણી કુંદરત અને તેના સુખાકારી ઉપચારો ઉપર દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ.

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પણ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી પોતાને જાડુ અસર થવાથી માત્ર

ઉનાળામાં નહિ પણ શિયાળામાં ખુસ્તી ખારીએ ઘણા ઉત્સાહની સાથે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન અતિ ઉમંગથી લીધાં જાય છે તે જોઈ હું ખરેખર ચકિત થાઉં છું.

હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો વપરાશ લોકોમાં બહુ ઝાઝો થાય છે તેમાં માન. નૈસર્ગિક ઉપચારકોની જ ભૂલ છે કારણ કે સાધારણ રીતે જનસમાજ કેળવણી ન હોવાથી પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાના ઉપાય થોડા શકતો નથી પણ તે સંબંધે તેને જેવો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે તેનું તાત્પર્ય સમજ્યા વગર તે પ્રભાણે દોરાય છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન રાત અને દિવસ, શિયાળો અને ઉનાળો જરા પણ વિવંચ કર્યા વગર ચાલુ રાખવું અને રાત અને દિવસ નગ્ન રહેવું એ વધારે સ્વાભાવિક અને ઉપયોગી છે. આપણા પ્રદેશના જુના ટ્યુટોરિયલ લોકો લગભગ તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં રહેતા અને બહુમાં બહુ તો ખાંધ ઉપર લટકવું આમડું રાખી ફરતા. તેઓ કુદરતી ખોરાક ખાતા. તેમજ ફક્ત ફૂલ ઉપર જ નજરનાં ફળ ફળાદિના આહાર કરતા અને તંદુરસ્ત જનવરનું જ માંસ ભક્ષણ કરતા પણ ખેતીવાડીમાં યતાં ધાન્યોનાં નવાં નવાં બનાવડી ખાણું કદી ખાતા નહિ તેમ મદિરાપાન અથવા ખીંચે કોઈ નિશો કરતા નહિ.

એમ ધારો કે નગ્ન રહેવામાં કોઈ પણ જાતની હરકત નથી તોપણ હાલના ખીંચ અને આપણા જમાનામાં કયો પુરુષ હંમેશાં નગ્ન રહેવાની હિમત ધરશે ? તેથી દરેક માણસે પોતે પોતાને માટે નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે પ્રસંગ, અને વખતની અનુકૂળતા પ્રમાણે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન કેટલો વખત અને કેટલીવાર તેણે લેવું જોઈએ. ઉક્ત વાક્ય એવું છે કે, “હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન જેમ વધારે લાંબો વખત અને વારંવાર લેવાય તેમ વધારે અનુકૂળ છે.”

ખરેખર હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઝોરડામાં લેવાય તેના કરતાં ખુસ્તી રીતે બહાર જઈ લખાં લેવાય તે વધારે સત્વર અસરકારક છે. અહીંના જંગલોમાં એવી બેશુમાર જગ્યા હોય છે કે જ્યાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન પ્રભાતે નિર્વિઘ્ને લઈ શકાય. આવી જગ્યાઓ ઉનાળામાં વધારે અનુકૂળ પડે. મરછ હોય તો માલવે જવાય તે કહેવત પ્રમાણે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની ખરી ઉત્કંઠા હોય તો અવસર અને સાધન સુચન છે.

નહાવાનાં સાર્વજનિક સ્થળો, હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખુસ્તી જગ્યામાં લેવાને માટે બહુ અનુકૂળ સાધન યુક્ત પડે છે. ત્યાં મનુષ્ય જો તે વખતે નિર્વિઘ્ને ખરેખર પડે તેટલો વખત નગ્ન નાહી શકે છે. આપણાં સાર્વજનિક નહાવાનાં સ્થળો વધારવાં અને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની સગવડ કરવી તે કાંઈ વિકટ નથી.

જે પુરુષો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખુસ્તી જગ્યામાં લેવાનો અવસર મળતો નથી તેમણે શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં ઝોરડાની ખારીઓ ખુસ્તી રાખી હર-હંમેશ આ સ્નાન કરવું. આ સ્નાનનો આરંભ શીતમાં શીત દિવસે જ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને હોડરને તેમના જન્મથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાનો પરિચય પાડવો અને જે ઝોરડામાં સ્નાન આપવામાં આવે તો સવારે સૂઈએ તેમ કરવું વધારે સારું છે. તેમને યોગ્ય વખતમાં આનંદ અને મજા પડશે. આ પ્રભાણે ભવિષ્યની પ્રજા તંદુરસ્ત અને મજબુત થશે. હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેતી વખતે કાંઈ પણ કપડું, ધરખાં કે મોજાં પહેરી એ સ્નાન કરવું નહિ.

ખાસ કરીને કંડીના સમયમાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેતી વખતે ફરવાને દોડવાની કમરત આપણે વિશેષ લેવી જોઈએ.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લીધા પછી શરીરને સંપૂર્ણ ગરમી આપવાની આવશ્યકતા છે અને ઉતાવળે ચાલવાથી યા શારીરિક કસરતથી યા ધૈર્યધોથી યા ગરમ કામળ શરીરે વીંટી રાખવાથી આ ગરમી સારી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઠંડી ઉત્પન્ન કરવા માટે લેવાય છે તે ધારણ બૂલબૂલ છે. બધા પ્રસંગે શરીરને ગરમ કરવા માટેજ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાય છે, કારણકે એ તો જગપ્રસિદ્ધ છે કે હંમેશાં ગરમ સગડી પાસે બેસી રહેવાથી વધારે ઠંડી વાય છે.

ઝોરડામાં નગન રહેવાથી સર્વોત્તમ અસર થાય છે.

આખા શરીરને ચોળી સાફ કરવાવાળું કુદરતી સ્નાન લીધા પછી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવામાં આવે તો લોહી ઉપર સખત દબાણ થવાથી તે ત્વચાની સપાટી ઉપર બમ્બકતી રતાશથી ઘથી આવે છે, અને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન વધારે વખત લેવું બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આ પ્રયોગની સંપૂર્ણ સત્યતા એકજ પ્રયોગથી માલુમ પડવા લાગે છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા ઉપરાંત વરસાદમાં ઉઘાડે માથે જવું એ વળી વધારે ફાયદાકારક છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા ઉપરાંત જ્યારે પ્રસંગ અને અનુકૂળતા હોય ત્યારે ઉઘાડે માથે ફરવું એ જરૂરું છે.

શરીરે પાણી ચોળ્યા પછી તેમજ માથુ ભીજાવ્યા પછી ટુવાલથી લુછી નાંખવું, અને ઉઘાડે પગે જવું તે કુદરતના નિયમથી વિરુદ્ધ છે માટે તે વર્જ કરવું જોઈએ.

આપણે શક્તિ પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં શરીરને કસરત આપવી જોઈએ.

સૂવાના ઝોરડાની બારીઓ રાત્રે શિયાળા અને ઉનાળામાં હંમેશાં ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.

સૂર્ય સ્નાન એ એક પ્રકારનું હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન છે. તમે જમીન ઉપર—ખાસ કરીને જંગમમાં જમીન ઉપર નમ્મ સુઈ જાઓ, અને સૂર્યનો તાપ જે સખત હોય તો જળીવાળું વસ્ત્ર પહેરી યા તો શરીરને તાજું કુણું પાન અને ડાંખળાઓથી ઢાંકી દઇ તાપથી રક્ષણ કરવું.

વધારામાં તાપ શરીરને ન લાગે તે માટે ભીની માટી શરીરે ચોળવી જોઈએ. સૂર્યના તાપમાં રહેવું તે ખરી રીતે હાનિકારક નથી, પણ તેથી વધારે દુઃખ અને પીડા થાય છે, માટે સૂર્યની ગરમીમાં શરીરને જાતે તેમ વધારે ઝાણું તપવા દેવું એ વધારે સાચું છે. તેમ છતાં પણ સૂર્યના તાપમાં રહેવાનો પ્રસંગ આવે તો તેનો સરસ ઉપાય એ છે કે ઠંડું પાણી ચોપડવું અને ભીની માટી લગાડવી. હંમેશા વપરાતાં તેડો, મલમો અને લેપો વાપરવાં નહિ.

ઉષ્ણ દિવસમાં સૂર્યસ્નાન વધારે વખત લેવું નહિ. થોડી વાર તડકામાં અને થોડીવાર છાયામાં રહીને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવું.

સૂર્યસ્નાન જમીન ઉપર સુઈ લેવું જોઈએ એ ખાસ જરૂરું છે. તે વખતે ચટાઈ કે ખીજાનું પાથરવાનાં નથી. મતુષ્ય એ બૂચર પ્રાણી છે. મતુષ્ય જમીનના સંસર્ગમાં આવે છે તેથી તેના ઉપર ફેટલી બધી અસર થાય છે તે હું વધારે લખાણમાં દેશીશ.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન નમ્મ લેવાની તક ન મળે તો ઝોળાં વસ્ત્ર પહેરી ખુલ્લા મેદાનમાં અથવા ઝોરડામાં સગવડ પ્રમાણે સ્નાન લેવું એ પણ સાચું છે. ચહેરાનો સૂર્યના તાપથી બચાવ કરવો જોઈએ.

સૂર્યસ્નાન લીધા પછી આપણે કુદરતી સ્નાનથી શરીરને ઠંડું પાડવું જોઈએ.

દવા અને દુવા વચ્ચેનો ધાર્મિક સંબંધ.

(લખનાર:—વૈદ્ય નરસિંહજી અંબાજીભાઈ.—ધોળકા.)

પ્રેમી પાઠકો ! દવા અને દુવા વચ્ચે કેવો નિકટનો તેમજ ગાઢો સંબંધ છે એ ધણાખરાં વૈદ્યવિદ્યાના જાણકાર અને જનસમાજ પૈકી શોધકશુદ્ધિ વગરના જનોની જાણ પહોંચી છે; એથી મારી અલ્પમતિ મુજબ એ બાબતનું હુંક વિવેચન કરીશ કે દવા એટલે ઉપચાર અને દુવા એટલે મનોબળની પ્રયત્ન ઉર્મિઓની ધૂનરી—કે જેને આશિર્વાદ-પ્રસન્નતા-કૃપા આદિ કહેવામાં આવે છે.

દવા એ ફક્ત વનસ્પતિને લાવી ખાંડી, ફટી, ચાળી, ઉઘાળી, ગોળાં કરી કે પાક, અવશેષ, તૈલ, ઘૂત, વગેરે તૈયાર કરી ખવરાવવા, ચોપડવા કે માલેશ કરવાના કામમાં આવે તેનેજ કહેવામાં આવતું નથી.

યોગ-મંત્ર-પ્રયોગ વગેરેથી પણ મહાન દર્દો મટાડવામાં આવે છે; તેમજ વિજ્ઞાનીના વિવિધ પ્રયોગો મારફત અને ચપી આદિ ઉપાયો વડે પણ રોગો શાંત કરી અંતરે શાંતિ આપવામાં આવે છે.

અરક સંહિતાના સ્વસ્થાનના પહેલા અધ્યાયમાં કહેવામાં આવેલું છે કે.—

તદેવ યુક્તં મૈષડ્યં યદારોગ્યાય કલ્પતે ।

સર્વેવ મિષજાંશ્રેષ્ઠો રોગેચ્ચો યઃ પ્રમોચયેત્ ।

જે આરોગ્યતા આપે તેજ લાયક ઔષધ-દવા છે અને જે રોગથી મુક્ત કરાવે તેજ ઉત્તમ વૈદ્ય છે. (કંઈ મોટી માત્રાઓ કે મોટી પદ્ધતિઓ મેળવી લેવાથી ઉત્તમ ઔષધ કે ઉત્તમ વૈદ્ય ગણાય નહિ.)

મતલબ એજ કે ઔષધ કિંવા કુદરતી ઉપચાર વડે દર્દ દૂર કરવામાં આવે તેનેજ સત્ય ઉપાય કહેવો યોગ્ય છે.

એ પૈકી ગમે તે ઉપચાર કરવામાં આવે, પરંતુ તે સાથે દુવાનો સંબંધ જોડવાની ખાસ જરૂર છે. એટલે કે એકલી દવા (દવાની ચીજો અથવા કુદરતી ઉપચાર) કરવામાં આવે તથાપિ તે સાથે ઔષધિની, ઔષધિના બનાવનારની, રોગીના અંતરાત્માની અને પરિચર્યા કરનારની તેમજ વડીલ પૂજ્ય જનોની દુવા-આશીર્વાદ-ઉચ્ચમનોબળની ભાવના જોડી દેવામાં ન આવે તો તે દવા દવાને શરણુ યદ કે મરણુને શરણુ કરી અવજાજ રૂપમાં અવતરે છે.

પ્રાચીન સામ્રાજ્યો ખુદશા શબ્દોમાં કહી રહેલ છે કે પોતાની ઉચ્ચ ભાવનાથી વનસ્પતિથી ખાંડી પ્રત્યેક માનવ દાનવ આદિ પ્રાણીને પણ પોતાના બધી અત્યંત પ્રીતિભાવવાળાં બનાવો. જે તમે તેઓની તરફ મિત્રભાવથી વર્તો તો તે છત્રો ખસિત તમારી સાથે મિત્રભાવથીજ વર્તી તમારી ધારેલી ધારણામાં ક્રોધ આપવા તત્પર રહેશે.

માન આપવાથી કે સન્માન જાળવવાથી યનુઓ પણ મિત્ર થાય છે. નોતરું આપવાથી મહે-માન પણ પ્રસન્નતા સાથે મહેમાનદારીનો લાભ આપે છે. અંતરના ઉમળકાથી પશુઓ અને ફર સર્પો પણ આધીનતાના ઉપાસક બને છે. મારેજ પ્રત્યેક વનસ્પતિને માન સન્માન સાથે શુભ અવસરે નિમંત્રી ઉચ્ચ ધરાદા સાથે એટલે કે રોગીના રોગનો નાશ કરવા નિમિત્ત લાતી ચોગ્ય ઉપાયમાં સામેલ કરી આરોગ્યપ્રદ ભાવનાની પ્રત્યક્ષતા વડે દર્દીનાં દર્દ દૂર થવા ઉપયોગમાં મેની.

અથવા કુદરતી ઉપચારનો ઉપયોગ કરવો હોય તો પણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાની ઉત્કટ વિચારણા પૂર્વક કરવામાં આવે, તોજ તે ઉપચારો વિનયદાયક નીવડે છે.

આજ કાલ આ વાતને બેઠી ગણી કહાડી તદ્દન નકામી બનાવી મૂકી છે; અને એમ થયું છે એથીજ દવા સુખ થવાને બદલે દુઃખ પેદા થવાના સાધન સમાન હાજરી આપવા લાગેલ છે. જે આપણા પૂજ્ય પુરોહિતે આજુબાજુ પ્રયોગો માનેલા હતા તેને આપણુ સપૂત (૧) અહ-બકનાં ગખાંરૂપ માની લીધાં એથીજ અત્યારે ઔષધ-યોગમાં ધણીક વખતે અહંબક થવા જેવાજ સંયોગોની ભેટ મેળવાય છે.

એ સંબંધમાં એટલુંજ કહેવું બસ છે કે, સહુથી પ્રથમ ઔષધિની કૃપા મેળવવી. તે પછી વૈદ્યની, ભાવજત કરનારની, દર્દીની આરોગ્યકારી ભાવનાની સખળતા, અને વડીલ, પૂજ્ય માનવોની વિભગ વૃત્તિવંત શુભાશિષ પ્રાપ્ત કરવી, તો બેશક ગમે તેવાં ભયંકર દર્દો પણ હુંક સમયમાં ના-શુદ્ધ થાય છે.

દવા વિચાર રહિત લાવી બનાવવામાં આવી હોય અથવા લાયક વિચારરહિત વિદ્યુત આદિ કુદરતી ઉપચારો કરવામાં આવેલ હોય, કિંવા મંત્રતંત્રાદિ પ્રયોગો પણ ચત્ત્ય વિચારથી કે વિરૂદ્ધ વિચાર સાથ કરવામાં આવ્યા હોય તો હું નથી માનતો કે પોતાના કામમાં તે ક્ષેત્ર મેળવી શકે.

ઋષિમુનિયોના અનુભવ ઉપરથી અમેએ અમલમાં લીધું, લઘ્યે છીએ અને હવે પછી પણ લઘ્યું, કે જે દવા દર્દીનું દર્દ દૂર થવા આપવી હોય તે દવા આપતાં પહેલાં દર્દીને પ્રજ્ઞના પૂરતા જવાબ આપી, ખ્યાર અને પ્રતીતિ સાથ પોતાની દવાથી અચિત આરામ થશે, અને આજે આટ-લોજ કાયદો થશે એ સસ માનવું-વગેરે વગેરે હિમ્મતનાં અને વિશ્વાસનાં વચ્ચો કહી તેના અંતરમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવાં, કેમકે જ્યાં લગી દવા કે દવા કરનાર બહુ દર્દીને શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ-પ્રદીન બરોબર પેદા થાય નહીં ત્યાં લગી કોઈ માત્રા પણ કરી કાયદો આપનાર નથી.

શ્રદ્ધા પેદા કરાવ્યા પછી આપવાની દવા બહુ પોતાની સખળ મનોબળપૂર્ણ દવા લાગુ કરવી, એટલે કે હું અમુક દર્દીનું અમુક દર્દ દૂર થવા, અને આજે આટલોજ કાયદો બતાવવા તમોને આજા કરી હું માટે તેજ સુખ્ય બહું કરજો, કત્યાદિ બન્ની વિચારણા સહિત દંદ સંકલ્પ કરી પછી પડીકાં કે ગમે તે રૂપવાળી દવા આપવી, જેથી શ્રદ્ધા અને દવા આપનારનાં અંતરની ઉત્તમ દવા એ એકલા સંયોગથી નવીન વીજળી પેદા થતાં દર્દીના મનમાં તેજ વિચારોનું આદાશન થવા કરે છે. અને મનની અસર તન ઉપર જલ્દી થનારી હોવાથી મુરતજ દર્દીના મનનાં યકીન અને દવા આપનારની સુવિચારણા શરીર દવાથી કહેવા ને ધારવા સુજખજ તે દિવસે કાયદો ભાવમ પડે છે. કેટલીકવાર તો એવું બને છે કે દર્દીના દર્દની દવા હાજર ન હોય છતાં કોઈ ચેરમી, રકીર કે વેધ, વિભૂતિની ચપટીપર પોતાના સાચ દંદ વિચારો લાગુ કરી દવા પછી તેનો ઉપયોગ કરવાથી દર્દી નિર્મૂળ થયેલાં છે, અને હજુ પણ યાય છે.

દર્દી કીમતી દવા આપને કે દવા આપનાર દવા આપીને દર્દી સાખ થવાને બદલે વધારે માંદા થવાના વિચારોનું વાતાવરણ ઘટ બનાવ્યે જાય તો શું તે બેઠી મહેનત સફળ થશે? કહિ નહીં!

ઉપર પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી ઉચી મત્તાએ પણ ધૂળ જેટલું કામ ન કરતાં વિપત્તિ ગરજ સારે છે અને જો રાખતી પડીકી ઉચ્ચ ભાવનાના જળવાળી બનાવી દર્દીને તેની તરફ પૂર્ણ વિશ્વાસ પેદા કરાવી આપવામાં આવતાં મૃતસંજ્ઞની વિદ્યા જેવું પરાક્રમ બતાવે છે.

મનની દવાથીજ માનવી માત્ર સુખ દુઃખનાં ભોક્તા યાય છે, એટલે કે સાખ માનવીના મનમાં કશું દર્દ ન છતાં તેને અમુક દર્દ થઈ ભયંકર પરિણામ આવવાની વાત ઠસાવી દીધી તો

સાને તાને છતાં યોડાજ સમયમાં પધારીને શંરણું થાય અને જો તેને ઉપાય કરવામાં પુનઃ સારી બાવનાને ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો બેશક તે વ્યાખર પેલી દુનિયામાંજ પહોંચી જાય છે. અને મરણ પધારીએ પડયો હોય છે તેને મનની દુવાનું બળ આપવાથી તન્દુરસ્ત બની જાય છે.

સાપનો ડંશ થયા છતાં પોતે જો હેરને જતો જોઇ છે અને સાપ નજરે ન પડે તો તે વર્ગો લગી જાય છે અને તેજ વાત જો ખુલ્લી કરવામાં આવે તો તેજ વખતે વિપત્તિ ચિન્હો લાગુ થઇ મ્હોતની મુલાકાત લે છે, એવા ઘણા કાષ્ઠાઓ રજુ છે.

કહેવાનો સારાંશ એજ કે મનની સારી વિચારણા (દુવા) નું બળ એટલું બધું છે કે ઉગ્ર વેગવાનું જેર પણ તેના વ્યાગળ કશું કરી શકતું નથી, તોપછી તેની અંગાડી દર્દે શું ટકર લઇ શકે?

દવા ખાનારને સારી દવા ખાવા છતાં પણ કસો ફેર કે જોઇએ તેટલી અસર નથી થતી. તેનું કારણ બીજું એકે નથી, પણ રોગી અને વૈદ્યની વિચારણા નિર્બળરૂપમાં રમનારી રહેવાથી દુવાના સંયોગ વગરની દવા નકામી થઇ પડે છે. માટેજ જોરથી કહી શકિયે છિયે કે દરેક દર્દીએ અને દરેક વૈદ્યવિદ્યાના વિદ્યાસીએ દવાના ઉપયોગની સાથે મનની ઉચી ભાવનારૂપ દુવાનો અવશ્ય ઉપયોગ કરો, કે જ્યો ધારણા પ્રમાણે જરૂર જળ મળશેજ! કહ્યું છે કે—

હિલ મિલકે હરદમ રહે, દુવા દવા દો ભેંજ,

તન્દુરસ્તી તરતહી મિલે, મુખ પાથે સમ સેંજ!

તાજુખીને તાજે કરનારાં ટચુકલાં.

(સંગ્રહક પૂર્ણચંદ્ર સર્મા.)

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, હિંદમાંથી વિભવ કરેલો તાર વિલાયત તુરતજ પહોંચી જાય છે; છતાં રવિવારે રવાના કરેલો તાર શનિવારે પહોંચે છે!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, મુંબઈમાં ખરીદેલા શેર દુધનું ખસેર દહીં અને છે!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, બ્રિટિશ રાજ્યના નેક અગવધી કતલના દિવસ બધે પાંચાં પરંતુ કતલની રાત હજુ જોમની તેમ દયાતી બોગવી રહી છે!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, અહિંસા ધર્મપાળક હિંદવાનો મરજગર 'એક માથું' ખાધું બે માથાં ખાધાં' એવું જાહેરમાં લાવવા છતાં પણ તેમને રાક્ષસ કે પાપી ગણવામાં આવતા નથી!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, છાપખાનામાં જરનીચરની મુશ્કળ હત છતાં તે મકાન જરા પણ ઘણાશાયેલું માલમ પડતું નથી!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, જડીઆની હુડીઓનો પેસો પણ કોઇ દેતું નથી! કેમકે તેને શરાફ સ્વીકારતા નથી!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, ફરિશ્તર બાણચખામાં મુવા છતાં પણ તે યોગી ગણાતો નથી!

તાજુખીમરી વાત તો એ છે કે, ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં થર્મા શબ્દ ઘણાજ મોબાદાર અને કીમતી ગણાય છે; પણ અમદાવાદમાં તે થર્મા બેથર્મા જેવા થઇ પડતાં આઃ પાછના શેર થઇ પડે છે!

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, મારવાડના શિરોહી રાજ્યના એક પ્રાંતમાં પરણેત બેરી પોતાના ધણી ખાસે છયોક માંડી કરી આપવાની માગણી કરતાં તેનો ધણી પાંચ દશ મળખુત માંડી કરી આપવાની પરવાનગી આપી ખુશખબરમાં રહે છે.

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, ફરેલાં ટૂટલાં જુનાં ખાસડાં-જોડાંનો વિસનગરમાં વસત માસ વખતે તેજ અગર રહે છે કે જેને મેળવવા સારા માણસો પણ શોધતા ફરે છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, ધણીના પ્રદેશમાં આખરદાર ધનવાન ગૃહસ્થોને ત્યાં પાણી ભરી લાવનારી પાણીઆરીઓ ખરેખર ગમેડીઓ જ હોય છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, કંકવાની ન્યાતમાં પરણતી વખતે વર કન્યાને બદલે વેવાઇ વેવાણ કે કોઇ તેનાં અતલગનાં સગાં સ્ત્રી પુરૂષ ફેરા ફરે છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, એક હિંદુ કામની સ્ત્રી સુવાવડી હોવા વખતે સુવાવડીને શીરો સુવાવડીને બદલે તેણીના ધણી ખાય છે !

તાજુખીની વાત તો એ છે કે, પાકી લીમોળી, પાકેલાં ફેરાં, પાકેલી કાચંરી અને પાકેલી સાંગરી મારવાડમાં મેવાની ઉપમા પામે છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, આ ઇન્સારી રાજ્યના અમલમાં ગુન્હેગારો ભાગ્યેજ ગુન્હા માંધી બચી જવા પામે છે છતાં પણ મશકુર ચોરખતિને ભરખમર ચોરી કરતાં અને ઘોળે દહાડે આંખમાં ધૂળ નાખતાં છતાં પોલિસ પણ તે તરફ મમતાથી જોવા કરે છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, સુધરેલી વિધાયતમાં મુલા પછી પણ માથું ખરીદી લેવાના મોટી રકમ સાથે સોદા થાય છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, બાહજો બોકડા વગેરે પશુઓને સ્વર્ગમાં મોકલવાના દોન્ડાકર ખતી સેંકડો પૈસા ખરચવા આતુર રહે; પરંતુ પોતાનાં સ્ત્રી પુત્રોને સ્વર્ગમાં મોકલવા જરા કાળજી રાખતા નથી !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, * * * પ્રદેશ અંદર કોઇ સોદાના બઢાનામાં જૂનું જૂનું કેમાલમાં લપેટી આપવાથી અચળ કરાર થયો માને છે !

તાજુખીની વાત તો એ છે કે, જેન સાધુઓ રોજ બોરીને લઇ જતાં જણાય છે; તોપણ બોરગત કરનારા બોરાઓ તેમની તે રીતિખાતની બડી પ્રસા કરે છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, હિંદુઓ કોઇની જાન જતી વખતે દિલ્લીગીર થવાને બદલે ધરણ મંગળ ગાઇ વાળજો વગડાની અત્યંત રાજ થાય છે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, મારવાડી દેડ અને સરગરા નીચ છતાં ગુજરાત દેશરૂં પવિત્ર તીર્થના સર્વશાયી તેઓ પવિત્ર બની જાય છે અને ઉચ પદના ભોક્તા થઇ સદ્ગૃહસ્થોના સારા સહવાસી બને છે !

તાજુખીની વાત તો એ છે કે, અગાની માથાપો પોતાનાં સ્વાર્થને અગે ભયંકર ગુન્હા કરે છે છતાં તેમને કરી શિક્ષા ન થતાં તેમની સંતતિ શિક્ષાને પાત્ર થાય છે, એ કંઇ કાંઈવાની કમખો અપવાદ લાગુ થયો હશે !

તાજુખીભરી વાત તો એ છે કે, આ અદ્વ ઇન્સારી રાજ્યમાં ખુદશો કાપદો છે કે, કોઇ પણ રાખસ કોઇ પણ ઓગરથી કોઇ પણ મનુષ્યનાં અંગોપાંગને ઇંગ પહોંચાડે, કાપે ચીરે તો

તે અવશ્ય સમને પાત્ર થાય. પરંતુ કેટલાકે જણુ ધણુ જણા દેખતાં તીક્ષ્ણ ઓળખથી મનુષ્યનાં અંગોપાંગને છેદી ભેદી નાંખે, અરે વખતે તેથી મરણ પશુ નીપજી જાય, તોપણુ તેવાઓને શાહણી સરકાર નિર્દોષ માની ધન્યવાદ આપે છે !

તાલુખીમરી વાત તો એ છે કે, પૂજ્ય પિતાઓ-પૂજ્ય ગુરુઓ પોતાની પુત્રીઓ-શિષ્યાઓ પર બદચાલનો જુલમ ગુનરે છે છતાં પણ તેઓને ધિકાર કે સમને પાત્ર ન માનતાં ઉદ્ધતા લાગતા વળગતાઓ મનમાનતો માલ આપી અહોભાગ્ય માને છે !

તાલુખીમરી વાત તો એ છે કે, ગુનરાતની રાજધાનીમાં એક ઢેઠ કે ભંગીને અકકવાથી ઉંચ કિંદુ અને વૈષ્ણવો માયાભોજ ન્હાય છે તોજ પવિત્ર થાય છે; પરંતુ તેજ આચાર્યો હજારો ઢેઠ ભંગીને અડે છે કે વખતે તેના યુક્તો છોટા અંગ ઉપર અડી જાય છે તોપણુ છાંટ સરખી લેતા નથી !

તાલુખીની વાત તો એ છે કે, ગુનહામાં આવવાથી પકકાઇ પડતાં હેડમાં પુરાણુ એતો નિરૂપાય છે; પરંતુ જાણી જૂઝી ગાંધ બળવી વાગતે દેલે છ'છગીના અંત લગી હેડમાં પૂરાવા ઉમંગી બની સમજી આજુસમજી અને વિદ્વાનો પણ આતુર રહે છે !

જૂઠા સંસારનો જૂઠો વ્યવહાર !

(પ્રેક્ષક—પી. શ્રી. સર્મા.)

આ સંસારની માયા હાયા કાયા અને જાયા વચ્ચે તમામનો ખેલ ખોટો હોવાથી આખર ગજબનો ગોટો વાળનાર છે એમ માનવાને સે'કડો કારણો હાજરી આપી રહેલ છે.

જે માનવની વર્તણૂક દાનવ જેવી ફૂડી કારમી માયાભરી હોય તેનાપર સત્યતાનો આભાસ શી રીતે આવી શકે ? કેમકે વર્તનપરજ સત્યજૂઠનો વિશ્વાસ રહેલો છે.

ધ્યાન આપવાની જરૂર છે કે આ જૂઠા સંસારમાં જે જે ખોલનો જરૂરી પ્રસંગે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે તે ખોલ જૂઠા આભાસથીજ ભરપૂર છે ! જુઓ—

—જેને મહારાજ (પોતાનાજ) કહેવામાં આવે છે તેને પારકાજ ગણવામાં આવે છે !

—જે ભિક્ષાવ્રતિ વડેજ ગુનરાન ચકાવી રહે છે તે ભાટ જાતિને રાજ કહી ખોલાવવામાં આવે છે !

—જે ભોજકો આવકોનાં ઘર ગણી ચાલના કરી પેટપોષણુ ને ધરનો વ્યવહાર ચલાવે છે તેઓને દાકોર કહીને ખોલાવવામાં આવે છે !

—જેને નંદરે જોવાથી ઈર્ષ્યાગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે તેવી મૃગ ખોદનારી હેવાસધડી શોખને બંદે કહી ખોલાવવામાં આવે છે !

—જે વસ્તુને કાપી અલગ કરી દે છે તેવી છરીને પાળા કહે છે ! જે પાલનપોષણુ કરના હોવાથી પાળા પદને લાયક છે તેવીને વાઢી (ધી ભરવાનું) વાસણુ) કહેવામાં આવે છે !

—જે ચાકતી જાણાય છે તેને ગાડી (દાટણી) કહે છે !

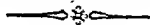
—જેથી આંખો જતાની આગાહી મળે છે તેને આંખો આવી કહે છે !

—જે ધગધગતા અંગારા જેવા તંપાવેલા લોદાથી સરીસપ કામ દેવામાં આવે છે તેને ટાઠા કહેવામાં આવે છે !

જે અન્નિતેન્દ્રિય હોય તેને યતી, જે ધૂતશિરોમણિ હોય તેને સાધુ, અનાચારી હોય તેને આચારી, જે તપોધમ હોય તેને તપોધન, જે બોલ બોલ કરનાર હોય તેને મુનિ, જે ભોગમાં રંગાયલ હોય તેને યોગી, જે લલનાઓની લાલચમાં લપસી પડનારા હોય તેને તપસ્વી, જે અવિશ્વાસી હોય તેને વિશ્વાસી, જે મંદા તમાવાળા હોય તેને તમા વિનાના મહાત્મા, જે સંન્યસ્તના ચતુ તેને સંન્યાસી, જે પોતાની ઇન્દ્રિયોને પશુ કેમજે રાખી શકતા નથી તથા ધરના પશુ સ્વામી ન હોય તેને ગા (ઇન્દ્રિયો કે પૃથ્વીના) સ્વામી, જે શ્રદ્ધા વિવેક ને ક્રિયાવી હીન તેને શ્રાવક, જે મુક્તિને તાબે કરવાને કેસરિયાં નહિ કરનારી ફોજને મુક્તિદોજ, જે જગતને અધાર પછેડો ઝોઢાડી સ્વાર્થ સાધનારા તેને ભક્ત, જે સંસારમાં લદ્દમદ થયેલા તેને અતીત, જે બ્રહ્મને નહિ ઝાળખનારા તેને બ્રાહ્મણ, જે શાલ દુસાલા હવેલી થોડા પાલખી જાગીરના ઠાકવાળા તેને ફકીર, જે અનાથ રિયતિથી રખડી પેટ ભરનારા તેને નાથ, જે પરની પીર (પીડ) ન જાણનારા તેને પીર, જે સવેગ રંગથી સો કોરા છેડે તેને સવેગી, જે કોધવીજ મૂર્તિ તેને સંત, જે શિષ્યોનો માલ ખાવામાંજ ચરા તેને ખાવા, જે વિપય-વિકારમાં લીન તેને બ્રહ્મચારી, જે સંસારના રાગમાં રંગાયલા અને વૈરાગ્યનું નામ ન જાણનારા તેને વૈરાગી, જે પ્રાણુ અને ધનની ખ્વારી યવાનાં માર્ગમાં પરવાહ વિના વિચરનારા તેને પ્રાણુચાર્ય, જે શ્રેષ્ઠતાથી રહિત તેને શ્રેષ્ઠ-શેઠ, જે ધન અને હિતને હરનારા તેને શુર, જે પારખપણાથી રહિત તેને પારખ, જે પૂરું અહિત કરનારા તેને પુરોહિત, જે મેલા મનવાળા તેને અમલદાર, જે વાતવાતમાં લઠુ ઉપર હાથ નાખનારાઓ તેને મહંત, વિધમદર્શિ બની વિપય-લપટતાની શસ્ત્રી ચલાવી વિતાદિ આકર્ષાં લેનાર તેને મહર્ષિ, જે પંડે ઈંટ જેવા નોકોર કોર અને કુશળતા રહિત તેને પંડિત, જે નકારાં કામ કરવામાં અને જગતજનને નેર કરનાર સખજા તેને અખજા, જે પ્રજાનાં પ્રાણુ ધન હરનાર તેને પ્રજાપાળ, જે પ્રપંથી પાક પડનાર તેને પરમહંસ, જે દિનપ્રતિદિન વરની કળા-ધજ્જત ઝોઢી કરનાર તેને વધુ, જે કુપાત્ર તેને પાત્ર (પાતર), જે એકનો ઉતાર તેનું નામ પુરૂષોત્તમ, જે દેવાનો દાસ તેનું નામ રણુછોડ, જે અસ્મેધન તેનું નામ પ્રભાકર, જે અલક્ષ્મી મૂર્તિ તેનું નામ મહાલક્ષ્મી, જે રાત દિવસ કાયમ રહેનારી તેનું નામ પાપડી, અને જે ક્ષય ધનારી તેને અક્ષય વૃતિયા વગેરે વગેરે ખોટા ઇલકાળ આપી મોટાઈ દર્શાવવામાં આવે છે.

તેમજ નના લીધે સેંકડો અરિ (ચતુ) ઉભા થાય તેને ન અરી (નારી) કહે છે. જ્યાં બે હાંડલી શિવાય ત્રીજી હાંડલી ન હતી ત્યાર હાથનો પાંસ શરતો હોય તેને દૈવતખાના (ધર) કહે છે. જે ખુલ્લી રીતે ઉઘાડી તેને ખીડી કહે છે. જે શરીર મગજને પુષ્ટિ આપનારી તેને મરકા (મીઠાધની જાત) કહે છે. જે સજડ થોડી રહેલા છે તેને અધર (હોઠ-ધારણુ નહિ કરાયેલ) કહે છે. અને જે સંબંધ માપ ખતાવનાર તેને ફૂટ કહે છે.

આ પ્રમાણે અનેક વસ્તુઓનાં નામ, ઉપમા કે અલંકાર સમ્યાક વિનાના માલૂમ પડે છે એથી ખાત્રી મળે છે કે આ સંસાર સાર રૂપ નથી પણ અસાર રૂપ છે. જેથી સત્યરૂપ ધર્મ અને ધર્મેસ્થાપક પરમાત્મા, પવિત્ર ગુરુ, આચાર્ય, તથા પાવન સાધુ સંત કે જેઓ પોતાની પદવીને પૂર્ણપણે શોભાવી રહેલ છે તેઓની સેવના કરી ભવજંજાળ તરી સર્વ દુઃખથી મુક્ત થવું એજ આ જૂઠા વિશ્વમાંથી સાર શ્રદ્ધણુ કરવો કે જેથી તમામ જરા જન્મ મરણ રૂપ રોગો નિર્મૂળ થઇ જાય, અને આત્મા અમર-અમર-પદનો બાગી થાય.



લક્ષ્મીસામ્રાજ્યની લીલા

અધવા

માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા.

અનુવાદક પી. પુલ્લેચંદ્ર સર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૨-૩ ના પૃષ્ઠ ૧૦૪ થી)

પરિચ્છેદ પંદરમો.

બાળક રમાપ્રસાદ હજુ લગી મોઢર વટાવવાના આનંદમાંજ હતો. ક્યાં ? કોને ત્યાં ? અને શું કહીને મોઢર વટાવીશ ? હવે એવી ચિંતા તેને થઇ આવી. વિશેષ તો એ હતું કે તેનો વેપ અને જંઘ લગી હોલ બૂટ જોઇને લોકો તેની સ્થાને એકી નજરેથી નિહાળ્યા કરતાં હતાં; કોઈ કહેવા લાગ્યું કે-“આ બૂટ નથી, પણ બૂટનો ઘડો છે ?” કોઈ બોલી ઉઠતું કે-“આ હરિદ્રીના પગમાં આવાં કામતી બૂટ ક્યાંથી ? ? આ બૂટને પહેરવા માટે એક કપડું ખરીદત તો, ઘણું સારું લાગત ! ધોતિયું મોઢણુ લગીજ છે ! શરીરપર પૂરતાં કપડાં પણ નથી ! અહા ! બૂટની બહાર તો જુવો ! લક્ષ્મીથી વિમુખ યતાં છતાં પણ વખતે એવુંજ થાય છે. હમણું બૂટ વેચી મારે અને એક કપડું ખરીદી લે તો ઠીક થાય !”

રમાપ્રસાદ રસ્તે રસ્તે ચાલ્યો જાય છે અને લોકોની આવી મીઠી મસ્કરી સાંભળતો જાય છે. કોઈ કોઈ વેળા પાછું ફરીને જોતો હતો કે લોકો મારી પાછળ પાછળ તો નથી આવતાંની; પણ તેમજ હતું ! ને દુકાનમાં તે બેસવા જાય છે તે દુકાનને લોકો ઘેરી લેખ ઉમાં થઇ રહે છે. આંતું જોઇ રમાપ્રસાદ ત્યાં બેસતોજ નહિ, પણ દુરત ઉડી આગળ બીજી દુકાને જતો હતો.

ગામની એક બાજુથી બીજી બાજુએ પહોંચતાં એક મોઢીની ભારે દુકાન હતી ત્યાં રમાપ્રસાદ જવા લાગ્યો, અને લોકો કેડો મૂકે એવી વિચારણાથી ઝડપ વડે રસ્તો માપવા લાગ્યો લાંબો હોલ બૂટ વિચિત્રજ અવાજ સારું કર્યો અને રમાપ્રસાદને ઝડપથી ચાલતો અને દોડતો જતો નિહાળી લોકોએ પણ તેનીજ ગતિ આદરી. એ જોઈ રમાપ્રસાદે જાણ્યું કે આ તો વધારે વાત બગડી. દોડવાથી પણ કંઈ મારો ફટકારો થયો નહિ. એ બધાં તો કેડો લીધેજ ચાલ્યાં આવે છે. આમ સમજી પોતે પાછો ધીમે પડ્યો કે લોકો પણ ધીમાં પડ્યાં.

રમાપ્રસાદે વિચાર્યું કે-“દુકાન તો મોટી છે. બીડ ઘણીજ છે, અને પુંઝગ વડેથી થઇ રહેશે છે, તેથી-મોઢરના એ રૂપિયા આપશે કે નહિ ? હશે જોઈ તો ખરો.” એમ વિચારી તે દુકાનપર ગયો. પુંઝા મોઢીએ સ્વાભાવિક કર્કશ સ્વરથી રમાપ્રસાદને પૂછ્યું કે-“શું છે ? મને દુરન ક્ષી કે-મારે મંગારનાન કરવા જવું છે. બેસ શું જોઇએ છે ?”

રમાપ્રસાદ બોલ્યો-“બીજું કંઈ ઈચ્છતો નથી. પણ-એટલું બોલતાં તો તે મોઢીએ આગળ બોલતો અટકાવી મોટી બોલ્યો-કંઈ ઈચ્છતો નથી તો શું અહીં તમાસો જોવા આગ્યો છે ? રમાપ્રસાદે કહ્યું-ના, આપ સાથે કંઈ કામ છે.

મોદી—મારાથી તારે શું કામ છે ? ચોખ્ખા લે, દાળ લે, ઘી લે, પૈસા કઢાડ, હમણું આપું છું. હામ વિના અહીં કશું કામ નહિ યશે.

આટલું બોલતામાં મોદીની નજર રમાપ્રસાદના બૂટ બણી પહેલી કે તે પીણીને બોલ્યો અરે. આ શું છે ? તું મારી દુકાનેથી આવ્યો જા. આવાં ઘોડામુખાં કોનાના યંબ. જેવાં લખાં બૂટ પહેરીને આવ્યો છે. મારી દુકાનેથી ભાગી જા. જા જા ભાગી જા, ચાહે તું જે હો તે હો; પણ મારી દુકાનેથી હાલને હાલ ચાલ્યો જા. તને જેમને માફ કાળવું કંપી રહ્યું છે. જે છોકરો આવાં લખાં બૂટ પહેરી શકે છે તે બધું કરી શકે છે (!)

રમાપ્રસાદ બોલ્યો—મહાશય ! તારાજ કેમ યાજો છો ? હું છાતેમાને આપના કાનમાં જ એક વાત કહેવા ચાહું છું.

મોદી—આપરે ! અરે આપરે ! એ તો યવાનુંજ નથી. તું મારા કાન કાપી કાનકરો બનાવી મૂકે ! તું અહીંથી જઈ જા. હું હમણુંજ દુકાન વધાવી દઈશ. મારે વ્યાપાર નથી કરવો. આમ વાત ચાલે છે એટલામાં તો કેરે પહેલાં લોકોની પણ બીડ મચી ગઈ. 'પાલી પાલી મધુસૂદન !' કહી દુકાનદાર બોલ્યો. આની સાથે સાથે આ બધાં કોણુ આવ્યાં ?

વાત ખગડાવી જતી જઈને રમાપ્રસાદ ત્યાંથી ઉડી ઉભો યયો અને વિચારવા લાગ્યો. આમ કેમ થાય છે ! શું કહે ! બધાં હાંસી-મસ્કરી કર્યા કરે છે ! કોઈ કોઈ પણ કરે છે ! અને કોઈ કોઈ તો ધરમાંથી પણ કહાડી મૂકે છે ! કામને મોહરોની વાત પણ કહેવા પામતો નથી, એ થાય છે શું ! યગેરે વિચારી ઉતરતાં એણે કાપમ વિચાર કર્યો કે—અધી આરતોની જડ આ બૂટજ છે. હવે એને નહિ પહેરું, ઉતારી નાખીશ, પણ ખુસ્તા પગથીજ પંથ પસાર કરીશ.

દુકાનથી બહાર નીકળી એક ઝાડની નીચે બેસી રમાપ્રસાદ બૂટ ઉતારી દેવા લાગ્યો, પણ તે વિચારતી બૂટ ! બધુંકર બૂટનાં શું સહેલાઈથી ઉતરે તેવાં હતાં ? ખરેવાની વખતે જેટલો આનંદ અને મોટી ખુશાલી હતી તેને બદલે હવે નિરાશા મેળવી કુબ્ધ મનથી બૂટ ઉતારવા યત્નવાન યયો. બૂટની ચોમેર બટન લાગેલાં છે, બક્ક લાગેલી છે, શીતથી જનર છે જેથી તુરત હટવશ થઈ કહાડી નાખવા કોણુ સાહસ કરી શકે તેમ હતું ! તેમ તેણે તેનો અભ્યાસ નહતો. આણીમેર બૂટ ઉતારતે જઈ જોનારની બીડ ભારે મચી પડી. ધકમધકા યવા લાગી. આથી એક બૂટાએ રમાપ્રસાદ પ્રતિ કહ્યું—'એકા ! તે' આવાં બૂટ ચામટે પહેલી હતાં ? પગમાંથી લોહી વહેવા લાગ્યું છે માટે. જે ચાકું હોય તો તે બૂટને કાપી પગ બહાર કાઢી લે એટલે પત્યું.' કોઈએ કહ્યું આ છોકરો દીવાનો છે. જે દીવાનો ન હોતો તો આ બૂટ ચા માટે ઉતારત ? શું કોઈ બેસા આદમી ઉંધાડે પગે પંથ પસાર કરે છે ? આમ કહેવાથી બીજા અનુમોદન આપ્યું કે—આપનું કહેવું બ્યાંબી છે. અગીયાર વાગવાનો સમય છે. તાપ આકરો પડે છે, એથી આ દીવાનાનું મગજ તપી ઉઠ્યું છે માટે એક ઘડો બધું પાણી એના માથાપર રેડવું જોઈએ છે કે જેથી તેનું મગજ શાંત થાય.

પરોપકાર વ્રતમાં મુત્ય અન્ય સમય ચાહે તેટલું અસ્વ વતી કેમ ન હો; કિંતુ આ સમયની દૈનિક મંડલીએ તેને પૂર્ણમાત્રાથી પાલન કર્યું. એક ઘડો જળનો નામ લેતાં જ ન જાય કોણુ આવીને રમાપ્રસાદના માથાપર નામ્યું. એ ઠંડા પાણીથી રમાપ્રસાદ ભીત ચકિત કંપિત અને વિભીષિકા અસ્ત થઈને એકદમ ભુમ પાડી ઉડ્યો. એથી લોકો સમજ્યા કે આ દીવાનાને ઠંડા પાણીથી ગાંડપણની વેળ વધી પડી માટે કપાકે કરડી ખારો. આમ જાણી નાશ જાગ કરવા લાગ્યા, અને રમાપ્રસાદ લોકોની બીડ ઝોછી યતાં એક ગૂંહરેયના ધરમાં દાખલ યયો.

પરિચ્છેદ—સોળમો.

રમાપ્રસાદ પ્રાણ અયાવવાની ખાતર જે શુદ્ધરથના ધરમાં દાખલ થયો. તે એક બસો પ્રતિષ્ઠિત આદમી હતો. બ્રાહ્મણના દીકરને વિપત્તિ જોઈને તેણે માણસો વેરી નાખ્યાં અને કોઈ કંટાળો ન આપે એ માટે કમાડ બંધ કરી દીધાં. તેને માલમ પડી કે બચલીત બાળક સંકરીપ્રસાદનોજ દીકરો છે, એથી તેની સારી ખરદાસ કરી કપડાં સૂકાવી દીધાં, અને દિકાસો આપ્યો. તથા પાણી પીવાની મનવાર કરી. એટલે રમાપ્રસાદે કહ્યું—‘જ્યાં લગી માતૃશ્રીની આરાધના પાલન કરી મશવ પર નહિ જઈ ત્યાં લગી પાણી નહિ પી શકું.’

શુદ્ધરથે કહ્યું—‘શું આગા છે? તે કહેવામાં કશી હરકત ન હોય તો કહો? મને કહેવામાં હું ધારું છું કે કશી અડચણ નહીં નહિ.’

રમાપ્રસાદ—‘અડચણ કે દાનિ તો કશી નથી, માત્ર એક મ્હોર વડાવવા છે તે માટે ફાં છું.’ એટલું કહી પોતાના લાંછનાદિની આલોપાન્ત વાત કહી સંભળાવી મૈત્ર રહ્યા.

શુદ્ધરથ જોલ્યો આ ગામ મોટું છે. ઉઘમની ધમાલ ચાલી રહી છે, મુકદમા લડવામાં મશગુલ બની રહેલ છે. અને પરશિદ્ર જ્ઞેવામાંજ પોતાનું જીવન સફળ થયું માની રહેલા છે તેવા લોકો છતાં પૈસા છૂટા કાઢતી પાસે નથી—બરમબારી ને ખીસાં ખાલી’ એવું છે. માટે મ્હોરના રૂપિયા લાવવા ક્યાંથી!

રમાપ્રસાદ—‘ત્યારે ઉપાય શો કરવો? મોઢોર વડાવ્યા વગર તો ઘેર જવું’ એ કશા કામનું નથી.’

શુદ્ધરથ—‘ઉપાય એક છે, આપ એક કામ કરો. આ ગામથી ધણું કરીને પોણા માઈલ પર ગંગાજી કિનારે એક ગળીની વખાર છે. અને તેનો વ્યાપાર તેજ છે માટે ત્યાં જનમહત્તા છે એથી રૂપિયા મળશે. તે પેરીના મુન્તીમ દયાળ બાપુ આપના પિતાને સારી રીતે જાણખે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે બે પરમમિત્ર હતા. ગુમાસ્તો ગોપાલ બાપુ પણ આપના પિતાનો હરેક પ્રકારથી પ્રાણી છે. એ માટે મને વિશ્વાસ છે કે ત્યાં જવાથી જરૂર મોઢોર તુરત વડાયે.’

રમાપ્રસાદ—‘આવું સંભળી રમાપ્રસાદને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થઈ. બૂટ ત્યાંજ રાખીને વખારની તરફનો ઉતાવળે ઉતાવળે રસ્તો માપવા લાગ્યો અને તે શુદ્ધરથ થોડે મુઠ્ઠી પહોંચાવા ગયો કેમકે તેને કોઈ સતાવે નહિ તે માટે તેમ કહ્યું.

ગળીની વખારનું કામ આ વખતે ખૂબ ધમધોધાર ચાલી રહ્યું હતું, તે સાધમાં પ્રાપ્ત બસો મણુ પક્કી ગળી પેદા થઈ હતી. જે વર્ષે ધમ્મર કૃપાથી રસલ સારી હોય છે તે વર્ષે બસો મણુને પદ્મને અડીસો મણુ (કાચા તોલના ૫૦૦ મણુ) ગળી પેદા થઈ આવે છે. વખારની હવેલી આ વખતે ચાર ગાઉ છેલ્લી દેખાઈ ચકાવ તેની અન્યતા બરેલી હતી.

સમય બપોરનો હતો. રમાપ્રસાદ ગદાન આરાધી વખારની હવેલીનો ઉપરનો દેખાવ જોતો જોતો ઝપટબંધ સાથે જતો હતો. તે મનમાં મનમાં અનેક તર્ક વિતર્ક કરવા લાગ્યો હતો કે ‘આ વખતે જરૂર મ્હોરના રૂપિયા મળીજ નરો. આ ખ્યાલને લીધે તેનો મ્હોરો ખુદ મિનમ વાળો બનતો હતો. અગર ન મળશે.’ એ વાત બ્યારે મનમાં આવતી ત્યારે તેનું મ્હોં કરમાઈ જતું હતું અને લિદાસીમાં ગઈ બની જતો હતો. ક્યારેક આનંદ ક્યારેક શિકર અને ક્યારેક વિરમવને તાબે થતો ધગા મેલના સાતપડા વાદળમાં દંકાવલા સૂઈની જેટ મુત્ત પ્રકાશમાં આવતો રમાપ્રસાદ રમાની પ્રસાદી મેળવવા તરફ મુકત રસ્તો માપતો હતો.

વખારને દરવાજે દરવાજા ખેડો હતો. એક કંગાલ છોકરાને અંદર જવાને માટે તૈયાર થયેલો જોઈ તે ખેલ્યો—‘અંદર જવાનો અત્યારે લુકમ નથી. બહાર ઉભા રહો.’

રમાપ્રસાદ—‘હયાલબાણુ મને સારી રીતે જાણખે છે. તેમની મુલાકાત લેવા જઈ છું.’

દરવાજા—‘મોટા બાણુ અહીંયાં નથી. આજ સાત દિવસ યયાં ખીમર યવાથી વતનમાં આહ્યા ગયાં છે. નામળ સુનીમ અહીંયાં છે.’

રમાપ્રસાદ—‘સુખ બાણુ નથી તો કંઈ ચિંતા નહિ, ગોપાલ બાણુથી બેટ યવાથી પણ મને આનંદ મળશે, માત્ર તમે મને અંદર જવા દો. તમારી ઉપર કોઈ તરેહની મારા અંદર જવાને લીધે હરકત આવવાની નથી.’

દરવાજા વિચાર્યું કે—‘આ દરિદ્ર છોકરો મોટા સુનીમનું અને ગોપાલ બાણુનું નામ લે છે એથી પ્રતીતિ મળે છે કે અવશ્ય એઓનો આ છોકરા સાથે વિશેષ સંબંધ હશેજ.’ આમ વિચારી તેણે કશું રોકરોક ન કરતાં અંદર જવાને માર્ગ આપ્યો.

નામળ સુનીમ જાતના ક્ષત્રી છે. વર્ણ કુખ્ય, બેઠે આંખો ગોળ છતાં શરીરમાં વિલક્ષણ સામર્થ્યવાળા છે અને પ્રજ્ઞાસન કરવામાં અદ્વિતીય પુરૂષ છે તથા એમનું નામ વીરભદ્રસિંહ છે. વીરભદ્ર નિદંથી, નિષ્કુર, અને કર્તવ્યપરાયણતા માટે (મતલબીષણા માટે) મુદ્દમશદ્દર છે. એમના કોઢથી દિશાઓ કંપતી જણાય છે, એમની લઠુખાણના કડથી વિદેશી ગળીના વ્યાપારિયો પણ ગભરાયા કરે છે.

બે એક દિગ્વિજયી ધાડપાડુ કબજે ન યવાથી કોઈ કોઈ ગળીની વખારનું કામ સારું ચાલતું હતું; પણ અહીંયાં તો આ વીરભદ્રગણુ જેવા વીરભદ્રની હાજરીથી આ વખારનો વ્યાપાર ધમધોઝર ચાલતો હતો.

વખારનો માલિક પોતે ધર્મપરાયણ હતો છતાં રાજગારની ખીલવણીને લીધે વીરભદ્રને નોકર રાખ્યો હતો તથાપિ તેના અધર્મપરાયણુ મિલજથી તે લાચાર થયો હતો, એથી વીરભદ્રને જોતાંજ તે કહેતો કે ‘મારો સોજ આના સ્વાર્થ રાખીને કામ કરતું, પણ ધ્યાન આપ્યા કરજો, કે તેમ કરતાં પ્રજાપર જુલમ ન થાય.’

આના ઉત્તરમાં વીરભદ્ર એજ કહેતા કે—‘હું તો કદી કોઈ પર જુલમ કરતોજ નથી.’ વખતે વીરભદ્રનું માનતું એવુંજ હશે કે પ્રજાને ચણી ઉપર ચઢાવ્યા વગર જુલમ થયો ગણાય નહિ.

રમાપ્રસાદ ધીરે ધીરે દીવાનખાનાની કોટડીની પાસે જઈ પહોંચ્યો, અને ત્યાં જઈને જોયું તો નામળદીવાન વીરભદ્ર એક મોટા અમલદારની પેઠે દબાવાબર સાલ ઝોઢીને બેઠેલ છે. ખૂબ લાંબું પહેાણું બિછાતું બિછાવેલ છે, નીચે શેતરંજ અને તેના પર ધોમલી સફાઈદાર ચાદર પાથરેલી છે. ચાદર પર ત્રણ મોટા મોટા યાજ રાખેલા છે. તે ત્રણેમાં મ્હોરોનો દગડો કરી મૂકેલ છે, તે જણે નેવેલ ન ધરાવ્યું હોય તેવું જણાતું હતું. જોતજોતામાં મ્હોરોના બરેલા ખીન્ન ત્રણ યાજ આવી પહોંચ્યા. હવે નામળસાહેબે પોતાના હજુરીઆ નોકરોને આજ્ઞા આપી કે—‘મ્હોરોને ગણી ખાલી યાજમાં ગોઠવી દો.’ ત્રણ નોકર ત્રણ યાજમાં મ્હોરો ગણી ગણીને બરવા લાગ્યા. ગણુનારમાં ગોપાલ બાણુ પણ હતા. મ્હોર ગણુની રાઈ કરી તે પછી ગોપાલ બાણુની નજર રમાપ્રસાદ બાણુ પડી એટલે તેમણે કહ્યું કે—‘અરે! રમાપ્રસાદ! આ સમય તમે અહીંયાં શું કરવા આવ્યાછો?’

રમાપ્રસાદ—‘એક જરૂરી કામ છે.’

ગોપાલ—‘સારું થોડો વખત સમુદર કરો. મ્હોરો ગણી લીધા પછી તમારી વાત સાંભળીશ.’ એવો જવાબ મળતાં રમાપ્રસાદ ગોપાલ આની પાસે જઈને બેસી ગયો.

આટલી મ્હોરો આંધી આવી ? આ ગળીના રૂપિયાની મ્હોરો છે ? કલકત્તાથી આવેલી છે ? ગળીની વખારના માલિક નોટો નાપસંદ કરે છે ? કેમકે રૂપિયાનો ઢગલો માલિકને સારો નહોતો લાગતો ! એથી કલકત્તાથી વ્યાપારિગણ ગળી વેચીને જે રૂપિયા આવતા તેની મ્હોરો લઈ આ વખાર પર રવાના કરતા હતા. મ્હોર થોડી જગ્યામાં રહી શકે છે. મ્હોર વટાવવાથી જે રૂપિયા મળે છે તે રાખવામાં વીશગણી વધારે જગ્યા રોકાય છે, અને મ્હોર લક્ષ્મી છે. રૂપિયા તો રૂપામાં ગોળ ગોળ ચક્રતાં છે એવી પેઢીના માલિકની ધારણામાં હતું, એથી કલકત્તાથી રૂપિયાની જગ્યાએ મ્હોરોજ આવતી હતી.

મ્હોરો ગણતાં સોળ સોળ મ્હોરની એક એક ચોકડી થતી હતી. રમાપ્રસાદ નિમેષકન્ય નેત્રથી-એક ટક લગાવી મ્હોરની ગણતરી જોઈ રહ્યો હતો, અને જોતાં જોતાં ગણતરી પૂર્ણ થઈ રહી.

પછી તે ત્રણે જણાએ કાગળ લેખણ બંધીએ લઈ ચોકડોના હિસાબ કરી તપાસી જોયો તો તેનું ટોટલ કલકત્તાના હિસાબથી એક મ્હોર કમતીનું આવ્યું. એથી ફરીને સરવાળો કર્યો તો ફરી પણ એક મ્હોર ઓછીજ થઈ. એ જોઈ વીરભદ્રે કંકાશથી કહ્યું-‘કલકત્તાનો હિસાબ ખરો ખર છે. તમારીજ ગણતરીમાં ચૂક છે. એ લોકોની ગણતરીમાં કદી ભૂલ આવતી નથી, માટે ફરીથી ગણી કઢાડો.’

તે ત્રણે જણા ફરીથી મ્હોરો ગણવા લાગ્યા અને પ્રથમની પેઠેજ ચોકડો લગાવી હિસાબ કરી ટોટલ મેળવ્યું તોપણ એક મ્હોર તો ઓછીજ થઈ.

હવે વીરભદ્રે કોષમાં આવી કહ્યું-‘લાવો, હું પોતેજ ગણું છું. કલકત્તાથી કદી પણ ઓછી ગણતરી આવતીજ નથી. અહીંયાં કોષ માંહે પણ આવેલ નથી, તેમ જાડુના જેરથી કોષ મંત્ર વાદીએ તે મ્હોરને ઉડાવી પણ લીધી નથી, માટે અવશ્ય તમારીજ ગણતરીમાં ભૂલ છે.’

એટલું કહી ખુદ તેણે ગણી ગણી મ્હોરોની ચોકડો લગાવવા માંડી અને ગણતરી સમાપ્ત થતાં હિસાબનો સરવાળો બાંધ્યો તોપણ એક મ્હોર ઓછીજ થઈ. વીરભદ્ર વિરમ્ય થયા, પોતેજ ભૂલ્યા એથી એમને કોષાસિ ભપકી ઉઠ્યો, અને કોષપૂર્ણ કહેવા લાગ્યા-‘કલકત્તાનો આંકડો કદી ખોટો હોયજ નહિ પણ તમે લોકો જ્યારે ગણતરી કરતા હતા ત્યારે એક મ્હોર ખસીને બિઝાનમાં પેશી ગઈ હોવી જોઈએ. અથવા ખીજે ક્યાંય સટ્ટી ગઈ હશે. માટે બિઝાનત હાવીને તપાસ કરો.’ એવું કહી તેણે પોતાના હાથેજ બિઝાનત હાવી અને ચાદર ખંખેરી નાખી, સેતરંજ તેમજ ચટાઈને પણ સારી પેઠે ઝાટકી નાખી; પણ મ્હોર તો હાથ આંવીજ નહિ. જે ત્રણ પેઢી-ઓમાં મ્હોરો બરાબર આવતી હતી તે પણ ખારીજથી તપાસી ખંખેરી, પણ મ્હોર તો દેખાઈજ નહિ. પેઢીઓનાં મ્હોંડાપરની કાળી લાખનાં સીસો પણ તપાસી જોયાં તો તે અહીંજ તૂટેલાં જણ્યાં તેમજ તે સીસ આ પેઢીનાંજ લાગેલાં હતાં, એથી વીરભદ્ર બોલ્યો-‘સીસ અદિમાંનાંજ છે. મ્હોરો લાવનારે ચોરી કરી નથી.’ એમ બોલી તેણે દીવાનખાના વગેરેને પણ ખારીજથી ઝાડી અપડી તપાસી જોયું, કપાટ, અબરાહમો, દફતરો, દવાતો, પાણી ભરેલા ઘડા અને તે ત્રણે જણનાં કપડાં તથા ખીસાં વગેરે તમામ તપાસી જોયાં તથાપિ મ્હોરનો ક્યાંય પતો ન લાગ્યો.

વીરભદ્ર રાડ પાડી બોલવા લાગ્યો-‘મ્હોર અવશ્ય અદિમાંજ છે. કલકત્તાની ગણતરીમાં ભૂલ નથી. ખચિત આટલા જણમાંથી કોષએ મ્હોર ચોરી લીધી છે.’ તે પછી દરવાનને કહેવું થઈ કે ‘એ રમુદન ચોખે ! કાપે તાણું લગાવી દો, બ્હારથી કોષને પણ અંદર આવવા દેશો નહિ,

ભીમાકૃતિ કૃષ્ણકાય વીરભદ્રની બેઠે આખ્યો જસુસકૂલના સરખી રાતીચોળ થઈ ગઇ. તેમની મૂર્તિ કાંધાંતક, યમના સરખી દેખાવા લાગી. તેમણે મહા હુકાર કરીને લાકડી ફેરવવા માંડી અને નોકરો તથા રમાપ્રસાદને સંબોધીને કહેવા માંડ્યું કે- 'અવશ્ય તમે લોકોમાંથી કોઇએ મ્હાર ચોરી લીધી છે, પણ બધાઓની ઝડતી લઇશ.'

એક નવો નોકર રહેલો હતો તેનાથી ઝડતી શરૂ થઇ. એક પછી એકની ઝડતી લેવા માંડી. હા દેવ! ખરેખરી કમખખતી આવી! (શેષાંશ.)

ઉટાંટીઆ, વરાંધ અને રતવાના ઉપાય.

(ચોળક-સીવિંધ ચિનનિવાસીકા.)

જૈન યતિ શ્રી નયનશેખરજી રચિત ગુજરાતી કવિતાવાળા "યોગારત્નાકર" ગ્રંથમાંથી અજમાવી જોએલા અકસીર ઉપાય લોકહિતાર્થે અત્ર રજુ કર્યું છે જેનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ સંતાનવાળા ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આનંદ થશે.

ખાળકને, ઉટાંટીઆ એ ધણુજ ગંભીર દુઃખ દેનાર છે. ઉટાંટીઆ એટલે બધકર ખાંસી કે જે દરરોજ વારંવાર મડી આવતાં ખાળક ગમરાઇ શ્વાસ પણ પરાણે લઈ શકે છે, મોં લાલ લાલ થઈ જાય છે, લાળ અગર કદ પડે છે, અને કંઈક વાર ચમા પછી ઉઘડી થઈ કે થોડો કદ પડી જતાં કળ વળે છે. તેના અકસીર ઉપાય નીચે મુજબ છે:-

૧ "હરડેની છાલ, બહેડાંની છાલ, ઝીંઝરોટાનું મૂળ, જાંટનાં મીંચણું, મોરડીનાં મૂળની છાલ, અરૂંસાનાં મૂળની છાલ, બોંપરીંગણી, કાપરળ, અને લીંડીપીપર એઓ સમાન ભાગે લઇ તેનો ત્રિધિ પ્રમાણે ઉકાળો કરી તેમાં ચોખો જવખાર નાખી દરરોજ પાવો, તો ઉટાંટીયો જાય છે.

૨ ખારી જાંજનાં પાંદડાં, સુંક, લવિંગ, બહેડાંની છાલ અને જાંટનાં મીંચણું એઓનો ઉકાળો કરી પાવો તો ઉટાંટીયો મરે છે.

૩ હરડાની છાલ, બહેડાંની છાલ, આમળાં, સુંક, જાંટનાં મીંચણું (અથવા ઉંદરની લીંડી), કપાસનાં પાંદડાં અને ઘાણા એ બધાં ૩-૩ ટાંક લઇ કાઢો કરી તેમાં દોઢ ટાંક ભારીંગનું ચૂર્ણ મેળવી ખાળકને બે ટંક પાવું જેથી ઉટાંટીઓ અવશ્ય મરે છે.

૪ ખેરસાર ટાંક ૧, મધ ચોખું ટાંક ૨, બોંપરીંગણીનાં પાંદડાંનો રસ અને ખાળકનું મૂત્ર એ બે ટાંકના અંદાજથી બે ટંક પાવું જેથી જરૂર ઉટાંટીઓ નાશ પામે છે." (યોગારત્નાકર.)

૫ જોઝારા કુવાની ઠીકરી સારીને ગળામાં રાખવાથી પણ મરે છે.

૬ લવિંગને ૪ પડોરભર પાણીમાં બીજની રાંખી તે પછી સોયદોરાવંતે દોરામાં પરાંતી તેની માળા ખનાવી ગળામાં રાખવી જેથી ઉટાંટીઓ મરી જાય છે.

૭ જાંટની ખેસણી સુંધાડવો અને ચામડીઆના કુંડલું પાણી અમઝાવું જેથી પણ ઉટાંટીઓ મરે છે.

૧ વરાધ—સસણી, બાળાપો, નનામી થયેલ હોય તો ખેરસાર, એલચી, ધાણા, છૂંદી જવખાર એ બધાં સમાન લઈ ગધાડાની લાદના રસ સાથે પાવાથી વરાધ મટે છે.

૨ અથવા છોલેલી આકડાના ફૂલની ચોક્કડી, અજમો, અંધાડાનાં બીજ એ બધાં બરાબર લઈ લવિંગ અને અપીણુ બેઢાએ તેડલાં લઈ અધશેડાં કરી વાટી ગોળમાં મેળવી પાણી સાથે બાળને પાવાથી વરાધ મટે છે.

૩ મધરની હઘાર, ગોરૂચંદન, ચંપાની કળી, બાંબનો રસ, અને શેળાના સેકેલા કાંટા એમાંથી જે હાજર હોય તે પાણીમાં ઘુટી ગોળ મેળવીને પાછ દેવું તો વરાધ મટે છે.

૪ સતાબનાં પાંદડાં, વરાધીઆનો રસ, કાસંદ્રાનો રસ એમાંથી પણ જે હાજર મળે તે મીઠા અથવા ગોળ સાથે પાછ દેવો. તો વરાધ મટે છે.

૧ રતવા ઉપર વાંદરાની બોખરી ધસી પાવી તથા રતવા ઉપર ચોપડવી.

૨ “ કસબો, રાતો દીંમડો, અને ગધાડાની લાદ એઓને આકપહોર લગી પાણીમાં બીંજવી રાખી ઘુટી પાછ દેવાથી રતવા મટી જાય છે.

૩ રાતા દીંમડાનું મૂળ, ખેરડીનું મૂળ, લીંબડાનાં પાંદડાં, અને બાવળનાં પાંદડાં એઓને ઉકાળો કરી પાવાથી રતવા મટી જાય છે.

૪ કડવી ડોડીનું મૂળ, રતાંજલી, ગળજીલી, કાસકીમૂળ અને પદમક એઓને પાણી સાથે ધસી તેમાં મધ મેળવી પાવાથી રતવા મટે છે.

૫ ખેરડીના મૂળની છાલ, કાસંદ્રાનું મૂળ, અને રતાંજળી એ બધાં બરાબર લઈ કાઠોની તેમાં મોથીનો રસ મેળવી પાવાથી રતવા જાય છે.

૬ સોનાગેર, ગળા અને રતાંજળી એઓને પાણી સાથે ધસી પાણું તથા તેનો લેધ પણ કરવો જેથી રતવા મટી જાય છે.

૭ લીંબડાનું છોડીયું, વરાણુનું છોડીયું, રતાંજળી અને ગેર પાણી સાથે ધસીને પાવાથી રતવા મટે છે.

૮ મધ, સાકર, ગાયત્રું કુંધ, આંડ, દાખ અને ઘી એઓને હોમ કરી તેની મૂણી બાળકને શરીરે દિવસમાં ૩ વખત દેવી જેથી રતવા મટે છે.” (ચોગરતાકર.)

વ્યસનનો વારસો.

(લેખક:—શંકરજીવ, મજનલાલ; વ્યાસ. સુ. નાંદોલ.)

પ્રિય વાંચક ! તમે તમારા પોતાના બાળપણની જેટલી દરકાર રાખો છો તેના કરતાં તમારી બાવી પ્રજાની ઉત્તિ ક્યે રસ્તે યાય તેની ચિંતા તમને પ્રતિદિન યથા કરે છે. એટલે તમારા બાળકને ઉછેરવામાં, તેમની તંદુરસ્તિ સાચવવામાં, તેમના અભ્યાસમાં અલેખ ન પડે એ તેના હયાળે ચોજવામાં, તેમનાં બિવિધનાં સુખ માટે મુંદર, સ્વચ્છ ને રઝિયામણાં પરા બધાવવામાં, તેમને માટે સારા પોષાકો લાવવામાં ને તેમને પરજીવવા વગેરેમાં તમે હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ

યતાં સુધી પાછળ પડતા નથી. વળી એટલેથીજ નહીં અધિકારી તમે તરફ લાઇને પણ લાખો કે હજારો રૂપિયાનો સંગ્રહ કરી તેમને વાપરવા મુદ્દી જવાતું કહી શકતા નથી એ નિઃસંદેહ વાત છે.

પણ જેમાં તમને એક પાંચ સરખી પણ ખર્ચ થાય તેમ નથી ને જેનાપર તમારી ભાવી પ્રગતિ સુખ્ય આધાર છે, તે તરફ કદીએ તમારું ધ્યાન ગયું જણ્યું નથી; ને જ્યાં સુધી તે તરફ જશે નહિ, ત્યાં સુધી તમારો તેમજ તમારી યનાર પ્રગતિ ભાગ્યેય યવાને ધણું છેડું છે.

ભવિષ્યમાં યનાર કુખમાં બાળકોને સદ્માર્ગે દોરવામાં તમે એક મજબુત દોરી છો. જ્યારે તે દોરી મજબુત ને સદ્માર્ગદર્શક હોય તોજ તે તમારાં બાળકોને માર્ગસૂચક નિવડે એ વાત નિર્વિવાદ છે, ને જો તે સદ્માર્ગસૂચક દોરીને વળગીને અશ્વમતિય બાળકો જાય તોજ તે ઉપયોગી નિવડે.

એટલે કે પ્રગતિ પછી તેનો સુધારો કરવાને તમે જે હજારો રસ્તેથી પ્રયત્નો આદરો તેના કરતાં તેમને જેવા સદ્માર્ગે દોરવાને તમે ધારતા હો તેવા માર્ગે તે પ્રગતિ જન્મ અગાઉ તમને વર્તવાની ટેવ હશે, ને તમારા બીજમાં તે ટેવનો વારસો તે બાળકોને આપવા તમે શક્તિવાન થવા પામ્યા હશે તોજ તમે ધારો છો તે રસ્તે તમારાં બાળકો વગર જાણે વળ્યાં જશે. આપણામાં પ્રચલિત કહેવત છે કે ‘આપ તેવા બેટા, ને વડ તેવા ટેટા.’ તે અક્ષરશઃ આપણે કોઇ રીતે ખોટી કહી શકનારજ નથી. ને તેનો શુદ્ધ મર્મ જાણ્યા શિવાય પોતાની કુમળી પ્રગતિપર સદ્-ગુણોની છાપ પાડવાને જે હજારો પ્રયત્નો આદરો તે કેવળ નિષ્ફળ સમજાને, કારણકે કદી પણ કોનો છોડ વાળ્યા શિવાય માત્ર કૌચબીજ વાવીને કોનાં સ્વાદ આપવાની આશા રાખવી તેતો કેવળ ધૂળપર નાવ ચલાવવાની આશાસરખું છે, માટે જ્યાં સુધી તમે જાતે નહિ સુધરો ત્યાંસુધી તમારા બાળકોને સુધારવાના તમારા અસમ્પ્રયત્નો કેવળ વ્યર્થજ સમજાશે.

ખીડી વા દારૂ પીનાર આપ પોતાના બાળકને ખીડી વા દારૂ નહિ પીવાને જે જે શિખામણો દે છે, તે માત્ર તેના વખતનો નિરૂપયોગી વ્યય કરવા સરખુંજ છે. કારણકે કોઇ પણ શ્રેતાને કંઈ હકીકત માત્ર કહેવાથીજ જે અસર થાય છે તેના કરતાં પ્રત્યક્ષ વકતાતું વર્તન રૂપજ જેવાથી હજારગણે દરજ્જે સારી અસર થાય છે. ને જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ વર્તનની ખામી હોય ત્યાં સુધી કંઈ પણ શ્રેતાના ઉપર અસર નહિજ થવાની ને ઉચ્ચ કુર્બંસની આપ પોતાનાં કુખમાં બાળકોને દુષ્ટ દુર્ગુણોના માર્ગસૂચક યવાનો. કારણકે બિચારી પુરૂષ સ્વસ્ત્રીને પતિવ્રતા થવાનો જે ભોધ આપે છે તે કેવળ નિરૂપયોગીજ નિવડવાનો ને તેનો બિચાર તેની સ્ત્રીને અને બાળકોને પણ એક માર્ગસૂચક નિવડી એક માણસ એક પોતાને નહિ પણ ભવિષ્યની પ્રગતિ સામું જોઈએ તો તે હજારો મનુષ્યોમાં દુર્ગુણોનાં બીજ વાવી દેશને તેથી બોળાઈ કરવાનો, ને તેથી ઉચ્ચ સદ્-ગુણી પુરૂષ હજારો માણસોમાં સદ્ગુણનાં બીજ રોપી સધળા દેશને એક ખેડો મદદગાર નિવડવાનો.

ઉપરની બાબતોની ખાત્રી નીચેનાં દયાન્તોપરથી સહેજે યવા શિવાય રહેશે નહિ.

અમેરિકાના કેનેડા પ્રાન્તમાં આવેલા મેનીટોબા નામના જીલ્લાના નિરાધાર બાળકોની વ્યવસ્થા રાખનાર ‘સુપરીન્ટેન્ડેન્ટ’ ધણી બારિક તજવીજે કરીને કાળજીપૂર્વક તપાસ કરતાં એક સદાયરણી ને એક દુરાચરણી પુરૂષની પરંપરા સુધી તપાસ કરતાં જણાવ્યું હતું કે જે દુર્ગુણો શરૂઆતથી દાખલ થવા પામ્યા હોય છે તેની અસર ધણીકાઓ સુધી જવા પામતી નથી.

આ બે પૈકીનો ‘મેક્સ યુકેસ’ ઇ. સ. ૧૭૨૦ માં જન્મ્યો હતો, ને તે અચંપલ્યથીજ આજસુ અને દારૂડીએ નિવડ્યો હતો. ને તેના મરણ પછી તેના દુર્ગુણોનો વારસો તેનાં બાળકોને આપી ગયો હતો, ને તેના પ્રતાપે તે વડે ઉત્પન્ન થયેલાં ધણીક માણસો પૈકી ત્રણસોને દશ

માણસો દવાખાનામાંજ ગુજરી ગયાં હતાં, ત્રણસો માત્ર બાળપણમાંજ ગુજરી ગયાં હતાં, આદસો ને ચાલીસ અનેક દરદોના ભોગરૂપ યદ્યદુઃખી જીવંતી ગુજરતાં હતાં, પચાસ તેમની ખરાબ ચાલને લઇને પ્રસિદ્ધ થયાં હતાં, કારણેને લઇને સાત માણસો આત્મઘાત કરીને મરી ગયાં હતાં, સાઠ માણસોએ બાર બાર વર્ષ સુધી કેદખાનામાંજ જીવંતી ગુજરી હતી, અને એકસોને ત્રીસને એક તો નહિ પણ અનેક વખત જુદા જુદા ગુંડા માટે શિક્ષા યદ્યદુઃખી હતી, અને ટુંકામાં કહીએ તો તે કુટુંબ પૈકીનો એક પણ માણસ ઘણી સારી પ્રતિષ્ઠિત સ્થિતિએ આવ્યા શિવાય સઘળા અમેરિકાની પ્રજાને બોગરૂપ યદ્યદુઃખી પડી ત્યાંની પ્રજાને ત્રણ કરોડ ને સાઠ લાખ રૂપિયા જેટલું નાદક નુકસાન કરાવી ગુજરી ગયા હતા. પ્રજા કૃષાએ એટલું સાઈં થયું, છે કે આવા દુરાચરણી કુટુંબ પૈકીનો એક પણ માણસ જીવવા પામ્યો નથી.

બાઇઓ ! જોયું, દુર્બંસન કેટલી પેઠી સુધી કેટલાં મનજીત મજા ધાલી બેઠું છે તે જરૂર એકજ દષ્ટાન્ત સિદ્ધ કરી બતાવી આપે છે. એટલેથી સંતોષ ન થતો હોય તો વળી ખીન્નું એક દષ્ટાન્ત કહીશ કે:—

મી. બેન્સ નામનો એક યુરોપીયન સદ્ગુહરૂપ વ્યસનની વિકૃત હંતો. ને તેના સઘળા લેખો પણ તેવાજ લખાતા. તેથી તે જાહેર રીતે મ્હા પી શકતો નહિ. પણ તેની વ્યસની કુટુંબને લીધે એક રાત્રે અચાનક એકાએક ઉઠ્યો ને મ્હાની ડીટલી તૈયાર કરી જ્યારે મ્હા પીધો ત્હારેજ નિન્દ્રાદેવી પ્રસન્ન થયાં ને ત્યારથી ત્હને ટેવ પડી કે દરરોજ ઘરનાં બધાં માણસો જાંધી ગયા પછી પહેલાંની પેઠે રાત્રે ઉઠતો ને જ્યારે મ્હા બનાવી પીતો ત્યારેજ ત્હને ઉધ આવતી. આ વાત તેણે કાઢીને પણ જાણવા દીધી નહતી. તેમજ એ ગુપ્ત વાત જાહેરમાં આવવાથી પોતાની આખરે વાંધો આવે એમ ધારી તે હકીકત પોતાની નિત્યનોંધમાં પણ દાખલ કરી નહતી. પણ એવું બન્યું હતું કે તેની આ ગુપ્ત વાત મી. બેન્સ નામનો તેનો એક મિત્ર જાણી ગયો હતો ને તેણે તે પોતાની નિત્યનોંધમાં દાખલ કરી હતી ને તેથીજ તે દાખલો રહેવા પામી હતી. તપાસ કરતાં તેના પછી તેની સાતમી પેઠી સુધી જે જે પુરૂષો યદ્યદુઃખી ગયા તે તે સઘળા અનુભવે પંદર વર્ષની ઉમ્મર થતી કે છૂત્ત અચાનક રાત્રે મ્હા પીવાનો વિચાર થતાં જાનામાના દરરોજ રાત્રે મ્હા મૂકીને બધાં માણસોથી જાનાંમાનાં પીતા ત્યારેજ નિન્દ્રાદેવી પોતાનું સામર્થ્ય અજમાવતી આ વાત તેમના પિત્રાએ જે કારણે ગુપ્ત રાખતા તેજ કારણે તેઓ પણ ગુપ્ત રાખતા હતા. પણ અંતે તેમના મિત્રોની નોંધો પરથી જાણાયું હતું કે આ ગુપ્ત ને દુર્ગુણી ટેવ તેઓની ઘણી પેઠી સુધી જવા પામી નહતી. શું કહેવોના પ્રકાર પેઠીઓની પેઠીઓ સુધી ઘર ધાલી બેઠો છે!

હવે એથી ઉત્તરું સદ્ગુણેને માટે છે, તે નીચલું દષ્ટાન્ત સાખીત કરી આપે છે.

એક સદ્ગુણી કુટુંબનો મુખ્ય માણસ જોનાધન એટવર્ડસ કરીને એક પ્રખ્યાત પ્રવચનકર્તા પ્રમાણિક પુરૂષ કનેડીક્સમાં ઇ. સ. ૧૭૦૩ માં જન્મ્યો હતો. ને ત્હના સંબંધમાં ઇ. સ. ૧૯ ની સાઠમાં જ્યારે તપાસ કરવામાં આવી ત્યારે જાણાયું હતું કે તેના વંશમાં ઉત્પન્ન થયેલાં એક હજાર ત્રણસો ને ચોરાણું માણસોના હતિહાસ મળી આવ્યો હતો. આ સપળાં આ પ્રમાણિક પુરૂષનાં પુત્ર, પુત્રી, પૌત્ર, પૌત્રી ને પ્રપૌત્ર અને પ્રપૌત્રી વગેરે થતાં હતાં, ને તેમાંથી તેજ જાણી પ્રમુખ (President) થયા હતા, ચોસડ પાંડરાળાના પ્રેસિડેન્ટ થયા હતા, સાઠ કુચળ ડાક્ટરો થયા હતા, સો ધર્મોપદેશક પાદરીઓના પ્રધાનો થયા હતા, પંચોતેર લશ્કરી અમલદારો થયા હતા, સાઠ જજોના અધિકારો થયા હતા, એકસોનેત્રીસ ન્યાયાધિપ વા વકીલો થયા હતા, એકીશ્રવ

તરફથી નિભાયલા અમલદારો યયા હતા, ત્રણ સભાસદો યયા હતા, એક યુનાઇટેડ સ્ટેટસનો વાઇસ-પ્રેસિડેન્ટ યયા હતા, એક નૌકાખાતાનો પ્રમુખ યયા હતા અને કેટલાકો જુદા જુદા ભાગના ગવર્નરો યયા હતા ને કેટલાક પાલમિન્ટના મેમ્બરો યયા હતા. ને આખો અમેરિકા આ સધળા-ઓ. વડે કેટલોક સુખી યયા પામ્યો હતો ને વધુ જાણવા જેવું એ હતું કે આટલાં બધાં મનુષ્યો પૈકી કોઇને પણ કેદ કે શિક્ષા યયા પામી નહતી.

જુઓ! સદ્ગુણોનો વારસો કેટલી ઉન્નતિનો સૂર્ય પ્રકટાવી રહ્યો છે!

આ શિવાય અન્ય ધણીક દેશાંતો છે પણ તેવાં ધણીએ લખવાથી આ લેખ વધુ લંબાણા આવી જઈ કદાચ હેના વાંચકોને કંટાળો આપનાર નિવડે એમ ધારી અત્રે માત્ર ત્રણ ઉપયોગ દેખાંતો તેના પ્રેમી વાંચકોની આગળ રજુ કરૂં છું તો આશા છે કે આ લેખ જેઓને ઉપયોગ થનાર નિવડે તે પૈકીના એક તમે હોવ તો જરૂર તમને કંઈક પણ નવિન જાણવાનું મળ્યું હશે? ને 'કોઇ પણ વ્યસનનો વારસો પોતાની પ્રજાને આપી જનાર એક નહિ પણ બિવિધ્યમ થનાર હજારો મનુષ્યોને દુર્ગુણી કરનાર કુદરતનો મોટો ગુન્હેગાર છે.' એ વાક્ય હવે આપ સજ્જડ રીતે સમજાયું હશે. જે હજી ના સમજ્યા હોવ તો હું કહીશ કે—તમે કોઇ પણ વ્યસન વા દુર્ગુણના સાબીતી યયા હોવ તો આજે ને આજે તુલેજા તેને ખસેડવાના પ્રયત્ન આદરો. તમે ધારશો તો તે ખસેડી શકવું એ કંઈ મુશ્કેલી ભરેલી વાત નથી. જુઓને! જે ન મહાન નરો તેમનાં પરાક્રમી દેશાંતોની વાર્તાઓ તેમના જીવન ચરિત્ર રૂપે આપણી નજરે પડે ગયા છે તે તે સધળાઓ સ્વહિમ્મતજ સદ્ગુણીને પરાક્રમી યયા હતા. તો તમે જરૂર તેવાં યશો જ, ને તેના લાભ બિવિધ્યમાં થનાર પ્રજાના હજારો માણસોને મળશેજ એ નિઃસંદેહ વાત છે ને તે ન માનતાં હોવ તો પ્રમાણિક નર મી. જેનાધન એકવડેસનું દેશાંત યાદ કરશો તો જાણી કે સદ્ગુણનાં બીજ વાવી જનાર એકજ જણનું નહિ પણ હજારો મનુષ્યો તેમજ આખા દેશનું બહુ કરે છે એ નિઃસંદેહ વાત છે.

પ્રોફેસર રામમૂર્તિના ખેલો *

(લેખક:—શંકરલાલ મગનલાલ; વ્યાસ. સુ. નાંદોલ.)

ભારતભીમ પ્રોફેસર રામમૂર્તિ પોતાના પોણોસો યુનંદા હિન્દી અને યુરોપીયન ખેલાડીઓ સાથે અસરકારક અને મનને હેરત પમાડનાર અગમ્યથી જેવા ખેલો પોતાના સરઘસ વાટે મોટા શહેરોમાં ફરી બતાવે છે. તે જોઇને કોઇને પણ આનંદ યયા શિવાય રહે તેમ નથી. ને જે મિત્રો તે જેવા ભાગ્યશાળી યયા નથી તેઓ તે મહાન પહેલવાન સંબંધી કંઈક લખાયલું આ લખાણ વાંચી ખુશી ધરોજ એમ ધારી અત્રે આપું છું.

નામદાર સર્વભામ પ્રતાપી રાજા પ્રચમ. બ્યોર્ન, મહારાણી શ્રી મેરી, હિન્દુસ્તાનના ગવર્નર જનરલ લોર્ડ મીન્ટો, લોર્ડ એમ્પથીય, સર આર્થર લોલી, મદ્રાસના ગવર્નર સાહેબ, હૈદરાબાદના નામદાર નિઝામ સાહેબ, હિન્દુસ્તાનના રાજા મહારાજાઓ તેમજ પૂર્વ અને પશ્ચિમના સરદારો અને મહાપુરો તરફથી તેઓ પ્રોફેસરને લગભગ ૧૭૫ સોનાના ચાંદો સંખ્યાબંધ મોટા ને જ્ય સ્મારકો મળ્યાં છે.

તેઓના દરેક ખેલો ખેલાક અગમ્યથી ઉપજાવે તેવાં છે એમ કોઇએ પણ કહ્યા શિવાય આશે તેમ નથી.

તેઓ ખાર ઘોડાના બળની સામસામી દિશામાં દોડતી આવતી બે મોટાર ગાડીને પોતાના બે હાથથી એકદમ અટકાવે છે. શું પ્રેદ્દિસરનું પ્રાર્થન !

S એસના આકારની પ-૬ ઈંચની બડાઈની સાંકળ તોડી નાખે છે.

ત્રીશ માણસ બેઠા હોય એવી બે બળદ ગાડીને પ્રેદ્દિસર પોતાની છાતી અને જાંઘ ઉપરથી પસાર થવા દે છે. શું પ્રેદ્દિસરનું સાહસ !

ત્રણ હજાર પૈડાની એક મોટી શિલા છાતીપર રાખે છે ને તે શિલાપર ચાર મોટા પત્થરો મૂકે છે ને તે પત્થરોને વીશ પૈડાના હથોડા વડે ભાંગી તેના કકડે કકડા કરી નાંખવામાં આવે છે. શું ભારત ભીમની હિમ્મત !

વળી ૭ મજબુત માણસો પાસે પોતાની છાતીની આસપાસ મજબુત લોહાની સાંકળ બંધાવે છે, ને ઘોડીના કાણમાં છાતીને પહોળા તેમજ સાંકડી કરીને પ્રેદ્દિસર સાંકળને તોડી નાખે છે.

વળી તેટલેથી પણ ન અચક્તાં ગમે તેવી બે મોટી મોટાર ગાડીઓને પ્રેદ્દિસર પોતાના શરીરપર ઘડતે પસાર થવા દે છે. અહા, શું આશ્ચર્ય કારક !

અને આ હિન્દુસ્તાની પહેલવાન એક એવો અગમ્ય બેલ કરે છે કે પોતાની વિશાળ છાતીપર ત્રણ દંત વજનનો ને સાત શીટને ૭ ઈંચ ઉંચાઈના હાથી ઉભો રાખે છે.

આ શિવાય બીજા પણ ઘણાક અદ્ભુત ખેલો પ્રેદ્દિસરે હમણાં ઘોડા દિવસપર અમદાવાદમાં બે રાત મુકામ રાખી ઘણાંઓને બતાવ્યા હતા. ખરે હિન્દુસ્તાનમાંથી હજી શક્તિનું બીજ ગયું નથી. આ મહાન નરના શિખો પણ એટલા મુઠ્ઠી એકેજ કરવા શક્તિવાન થવા પામ્યા છે કે હિન્દુસ્તાની કેવા યુરોપીયન રીતે કોઈ પણ મલ તેમની સાથે કુરતીમાં વિનયી નિવડે તો તેને સો રૂપિયા ધનંદા આપવા હિમ્મત ધરે છે. કહેવામાં આવે છે કે આ સમજો પ્રતાપ ઉમદા કસરતનોજ છે.

પ્રેદ્દિસર એક જગાએ કહે છે કે 'સમજા રોગનો ઉપાય મનપૂર્વકનું ભોજન છે જે અમે ખરી લાગણીથી આપીએ છીએ.'

બાઈઓ ! આ મહાન નર જાપાન અને અમેરિકાદિ દેશોમાં પોતાના આ અપૂર્વ સામર્થ્યનો પ્રકાશ પાડવા તે તરફ ગયા છે. તેમની સફર સફળ ધ્વજી આ લેખને અને વિશ્વાનિ સ્થાન આપીશું.

છુટક સ્મરણો.

(લેખક:—રા'કરવાલ મગનલાલ; બાસ. મું નાંદોલ.)

મુખસિદ્ધ ડાંબ હોલ કહે છે કે:—અતિસાર વખતે દંડા પાણીની પિચકારી મારવાથી જે કાપડો ધાય છે તે કાપડો ઘણીએ દવાઓ કરતાં પણ જાણ્યો નથી.

તેજ ડાંબ એક જગાએ કહે છે કે, દરદર દવા કરો તોપણ કાપડો ધાય છે ને ન કરો તોપણ કાપડોજ ધાય છે. ગમે તે દરદરમાં ખાંચ દિવસ પછી કાપડો કિંવા ગેરકાપડો ઘૂર્ત જણાય છે; ઘણાં દરદરોને તો કાપડોજ જણાય છે.

દંડા પગે આવ્યા મુઠ્ઠ જડું ને મોતને આમંત્રણ કરવું એ બે બરાબર છે.

વૃદ્ધ માણસોએ પોતાના પગને ગરમ રાખવા એ તન્દુરસ્તિને મદદ કરતાં છે.

અજીંથુ કે કમજીયાત વેળાએ રેલ લેવાની દવા લેવી તેના કરતાં જરૂર નેટલા ઉપવાસો કરવા એ સ્ત્રેશમાં સ્ત્રેશો ને નિર્ભય ઉપાય છે. (અપૂર્વ)

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વર હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના બ્યાજમાંથી દર વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે ડરાવેલા એક હીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડિયાદ.

જીવીત દાન-આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભુની ખાતર દયા દાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી ચાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર એ (૧૦૦) પાલક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાધિ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

કદ ૩મી આઠ ચેલ ૪૯ ફોર્મ. પૂઠું પાકું. કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

૧ દેવાંગનારત્ન.	૯ ઘેછરત્ન.
૨ ચંદ્રરત્ન.	૧૦ પાંચજન્યરત્ન.
૩ ધન્વંતરિરત્ન.	૧૧ મધરત્ન.
૪ પારિજાતરત્ન.	૧૨ કૌસ્તુભરત્ન.
૫ વિપરત્ન.	૧૩ શાર્જરત્ન.
૬ અમૃતરત્ન.	૧૪ ગન્ધેદ્રરત્ન.
૭ વાછરત્ન.	૧૫ પરિશિષ્ટ.
૮ લક્ષ્મીરત્ન.	

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

જામનગર-કાઠિયાવાડ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, લવજીવ સેવ સદાય;
સંસારી મુખ લોગવા, અમૃત્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઢાઢીઆ અને ગુરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે.
અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઢી પછી ખાલી નહીં જાય
તેવો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

પોસ્ટેજ અને વી. પી. ખર્ચ ભુદ પડશે.

એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, કામ ઠેકાણું લખી મોકલનારને,
“વૈદક સંજીવનામૃત સરોજ” એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈદ શા. શિવજી જ્ઞાલાધી.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔષધાલય, કુરુ-મોડિવી.

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

	રૂ. આ. પા.		રૂ. આ. પા.
ગી દેવી અદ્ભુત ચમત્કાર	... ૧-૦-૦	પ્લેગ પચ્ચીસી.	... ૦-૪-૦
કાચરોગ અને કુદરતી ઉપાયો.	... ૦-૪-૦	ધન્યંતરી વાંચુમ ૧ હું	... ૨-૦-૦
તમાકુનું દુર્બલન.	... ૦-૧-૬	” ” ૨ હું	... ૨-૦-૦
રંગરસાયન ગ્રાન્થ.	... ૦-૪-૦	” ” ૩ હું	... ૨-૦-૦
		” ” ૪ હું	... ૨-૦-૦

મળવાનું ઠેકાણું:—લોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

આધિપતિ “ધન્યંતરી” વિસનગર-(ઉ. ગુજરાત.)

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા ઇચ્છુમિદ્ધર ઔર ગોલીયે તાવ-ચુસ્તારકે લિયે ઔર સોમ્ય
પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ? કા ? રૂપયા. વાટલી
વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિબ્બીસે ત્રીન દિનમેહી દાદ દફા હોતીહૈ ?
ડિબ્બીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાને વાલી ગોલીઓકી શીશીકી કીમત ? ||
રૂપયા કોલેસેકી (મહામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ? રૂપયા, કેશ શાફ હોનેકી
શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિબ્બીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા-સબ જગહ અગર હા. પુચ. પુલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર

તાવની રામબાણુ દવા.

(રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે લકવો, એકંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે-તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. જોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ-આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ, લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકાત યએલ ઈંદિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. ખરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જીનો મરડો, ખાંસી, વાધુના રોગો, મંદાગ્નિ, અછરણુ, કબજાઆત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, હૃદયજ્વર લીગરે ધણુ દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનો દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છાકરાંની) આસી યાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દો મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. જોળી ૭૫ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઈંદિયોમાં થતી બળતરા અને ચાલતું (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવડો-પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ યાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ઘાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી યથેચ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં જોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોટા લંબામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને ચિરનામે જુઝકો, તાલુકો, પોસ્ટ ઓફીસ સાર્વ પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે આજીકલાલ શરીરચંદની ડુકાનેથી લેવી.

વૈદ ગિરિધર.

વૈદ ગિરધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ-જાતે વૈદ કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ લવાનાં કારણો, ચિ-હો, પુર્વસ્વસ્થ, ઝેર અને ઝેરી જનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિં-માત્ર ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ આડો આનો. સામગ્ર્ય આનાની ટીકાટ મોકલનારને 'જુક પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

“ઘાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાંડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાગળ પત્રનો વહેવાર હેઠ ઓફીસે કરવો.

ગિરધરલાલ કહાનજી.

વૈદ્યો અને વૈધવિધાના વિજ્ઞાસિયોને વધામણી ! વધામણી !! વધામણી !!!

આરોગ્યશાસ્ત્રના અધિકારી સાહેબો ! આ સસારની અંદર અવતરી અમ્મન સહિત દોસમાં આવ્યા પછી દરેક મનુષ્યને શિર અનેક દુરંતો અલ કલવાની સરજેલ છે. અને તેમાં પણ સહુથી પહેલી દુરંત, તથા કુદરતી કરજ પૂર્ણ કરવા ગરજ સાથે જોજ યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે જેમ બને-તેમ શરીરને સાલું તાલું રાખી સારાં કામોમાં સામિલ રાખવું. તેમજ તે સાથે તન્દુરસ્તી રહેવાના કાયદા, તથા તેથી યતા કાયદા વાપદા યુક્તે જતાવનાર પ્રમાણિક વૈદ્યક-ગ્રંથો વાંચી વિચારી મનન કરી અનુભવમાં આણવા એ પણ અગત્યનું કામ છે.

આત્માર લગણમાં ગદ્ય ગ્રંથ સાથે પુષ્કળ વૈદ્યકના પુસ્તકો પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં છે, અને તેમાં પણ જે જે ગ્રંથ અનુભવી વૈધ-કવિઓના હાથથી રચાયલા છે તે તે ગ્રંથ અતિ ઉત્તમ માન મેળવનાર નીચડેલ છે.

અચયગચ્છીય વૈદ્યાચાર્ય જૈનમુનિ નયનશેખરજી રચિત શુન્દરાતી કવિતામય “યોગ-રતનાકર” નામનો ગ્રંથ કે જેમા અત્યંત ચમત્કારી અનુભવી અને અસાર લગી વૈદ્યોના જાણવામાં પણ નહિ આવેલ તેવા સિદ્ધ દુચકાઓનો સંગ્રહ કરી સરસ ઉપા-યના સમુદ્ર સરખો છતાં તે સાગરને ગાગરમાં સમાવ્યા સમાન સરસ ગોઠવણી સાથે યોજાય છે. જેથી આ જોજજ ગ્રંથ અન્ય પચાસ વૈદ્યક-ગ્રંથની ગરજ સારનાર છે જોમ કહ્યા વિના ચાલે તેમ નથી.

તેમજ અમેજો આ ગ્રંથની સત્યતા તપાસવા કેટલાએક ઉપાયો ઉપયોગમાં લીધા જેથી અધિક આનંદ એ મળ્યો કે તે બધા જગદી જડી યુદીના રૂઝીરી છયાએ છતાં ધણાજ અકસીર નીવડ્યા એમ આહકોને લખ્યાવાતી ખાતર નહિ પણ સત્યની જાતિ અનુભવ ખાતર કહેવુંજ પડે છે.

પુસ્તકનું કદ કીમી ૮ પેજ લગભગ ૫૦ ફોર્મનું થશે અને તેમાં કાગળ, છાપ, બધાઈ વગેરે માટે થોડા ધ્યાન આપનામાં આવશે. કીમત માત્ર બે રૂપિયાજ રહેશે.

જેઓ સાહેબો, આ અવધ્ય, અપૂર્વ અને અયુપયોગી ગ્રંથ, ખરી દવા જાણવા ખરી-દવાની ઇચ્છાવંત હોય તેઓ સાહેબો અગાઉથી આગ્રય આપનાર આહક તરીકે પોતાનું મુનારક નામ મોઢાવા પૂરા નામ ઠેકાણા સાથે પત્ર લખી મોકલવા અવસ્થ કૃપા કરશેજ. આહકગણુ વૃદ્ધિ યતાંજ તાકાદે ગ્રંથ છપાઇ તેવાર થવાનો છે, માટેજ તાકાદે નામ મોઢાવા તરફી લેશેજ. ખાસ કરી જૈનોએ જૈનમુનિનો રચેનો અમૂલ્ય ગ્રંથ, તેમજ વૈદ્યોએ દેશીવૈધ વિધાને વિશેષ પ્રસિદ્ધિમા લાવનાર ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ થવા માટે અવસ્થ મદદ આપીજ થોડા છે, આશા છે કે તેમજ થશે. પત્રવ્યવહાર નીચે શુન્ન.

પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા,

પરાક્રિયા જગીરદાર.

અમદાવાદ-(શુન્દરાત.)

દેશ હિતૈષી કર્ણાખિય. બાંધુ ડોક્ટર મહાદેવ પ્રસાદજી.

“ નવજીવનાલય ” અમદાવાદ.

નમસ્તે ! સેવામાં પ્રાર્થના પૂર્વે જણાવવાની જરૂર છે કે મેં આપને “ડોક્ટર” હાથના વપરાતા “ન્યુનજીવન” કરનાર શબ્દના અર્થમાં કહ્યા નથી, પણ ખરા અર્થમાં “નવજીવન” આપનાર ડોક્ટર અર્થાત સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, આરોગ્યોપદેશક, કે રોગોપચારકના અર્થમાં જ કહ્યા છે, ને તેથીજ, બધાને બાસ થઈ મનને શાંતિ થઈ છે.

આપની સંસ્થાને તથા આપને સર્ટિફિકેટ (પ્રશંસાપત્ર) આપવું, તે સુવર્ણને સુવર્ણ કહેવા કરતાં વિશેષ નથી. પેપર પરના પ્રશંસાપત્ર કરતાં આપનું અનુપમ કાર્ય અને કુદરતની પ્રત્યેક શક્તિ આપની હાર્દિક પ્રશંસા પ્રત્યક્ષ કરી રહ્યાં છે, તદ્દપિ સ્વભાવ તથા મનુષ્યને પ્રશંસા ક્યાં સિવાય હૃદયશાંતિ મળતી નથી. અતઃ મારો પુત્ર ચિ. દિનમણિ કે જે હરહાર “ગુરુકુલ”માં અઢય આયુષમાં ૪ વર્ષથી ખાંસીના રોગથી પીડાતો હતો, તેને મેં ઘેર આણી વૈદ્ય ડોક્ટરોના અનેક ઉપચારો ૧૧ વર્ષ સુધી કર્યા. કિંતુ યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય મુખ્ય નહિ. અંતે આપની સારવાર નીચે ૨૧ માસ રહેવાથી કેવલ વિદ્યુત, વરાલ, વાકુ, વારિ અને વ્યાયામના સેવ નથી તે પૂર્ણ નિરોગી બન્યો છે. તેની પ્રશંસા માટે મારી પાસે શબ્દો નથી. ખરે ! “નવજીવનાલય” મહાદેવના પ્રસાદ અને પ્રસાદરૂપ હોઈ નવું જીવન નિઃશંક અર્થે છે. મેં જામને જ્યારે સોંપ્યો ત્યારે ૫૪ રતલ તોલ હવું તે હાલ ૬૩ રતલ થયું. શરિર અને મહેરો મુઠક, સર્વાંગમુદર અને દર્શનીય બન્યાં છે, ને તેને જોતાં વેંતજ હું આશ્ચર્ય અને આનંદમાં ગરેમાર થયો છું. આપના નૈસર્ગિક વિચારો અને ઉપચારો, તથા રોગનિવારક પંચ મહાજીવની સહાય કે જેથી મનુષ્યનું અંગ અને આત્મા ઉભય શુદ્ધ થાય, એ અમને પ્રાચીન ઋષિજીવનનું સ્મરણ કરાવી દેશોદય દ્રવ્યોચર કરે છે. વિશેષમાં આપનો પ્રેમાજીવન અને કર્ણાપુરિત સ્વભાવ તથા સખ્યતા, સહૃદયતાદિ સદ્ગુણો રોગીપર અમતારિક અસર કરે છે, ને દેવવૈદ્ય ધન્યન્તરિયું દંશ્ય નેત્ર સમીપ ખડું થાય છે. રોક એ યાય છે કે આપણા વિદ્વાન પત્રસમ્પાદકો, સાક્ષરો, વૈદ્યરાજો અને વિચારકોની આ સંસ્થા પ્રતિ હજી દૃષ્ટિ ખેંચાઈ નથી.

સાથે કહેવું યોગ્ય છે કે મને પોતાને અને ખજે નિશાળ રૂપે હજી ખરજવું થયું હતું ને હર્ષિયુક્ત મધ્યોનું મૈદન કરતાં ન મટ્યું, કિંતુ તે આપની સહન સલાહ લઈ માત્ર જોગપચાર કરવાથી નિર્મૂળ થયું એથી અન્ય આશ્ચર્ય મને શું હોય ?

આપે બ્રહ્મચારી દિનમણિને વાત્સલ્ય પ્રેમમાં પોષી રોગમુક્ત કરી નવજીવન બદલ્યું છે, માટે અમે ઉભય આપના આ જીવન આભારી છીએ. પરમાત્મા પ્રતિ પ્રાર્થના કે આપનો તથા આપની વેદાનુકૂળ સંસ્થાનો વિજયધ્વજ ધર ધર ફરકાવી ભારતવાસીઓને વિના દવાના ડોઝે રોગમુક્ત કરે, અને “ધન્યન્તરિ” પત્ર નિર્ધન ભારતીઓને ગૃહે ગૃહે નહીં કલિયુગી ધન્યન્તરિયું કાંઈ બળવે. इति रामोऽयम् ॥

તા. ૬. આપે ખાતાઓ પ્રતિ મારી આયદ્યપૂર્વક વિનમ્રિ કે તમે પ્રાચીન સમય પ્રતિ મુકીને ઋષિજીવન માન્ય કરનાર છો, નિઃસર્ગને અનુસરનારી ગુરુકુલાદિ મરેદાઓ તમે રચાવિન કરી છે તો તેથીજ આ એક ધન્યવાદાદ વૈદિક સંસ્થા છે તેનો લાભ સેવામાં તમે નેટલા પરાક્રમ્ય તેટલોજ પશાતાપ !! શાંતિઃ ૩

બવદીપ

નર્મદાયંકર સદાશિવ ત્રિવેદી, ટેક માસ્તર.

પાલ. જીએ સુરત.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાચીન ઇકદ્વી વિદ્યા; નવીન નેચરોપથી
તથા આયુષ્યયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ કું.]

સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૩.

[અંક ૯ એ.]

આદ્ય ઉત્પાદક:-ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પા એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-મોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

સુ. વીસનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટર સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલનો ૦-૪-૦.

"નમામિ ધન્વન્તરિમાદિદેવં સુરાસુરૈર્વેદિતપાદપદ્મં ।

લોકે જરાસુખમયમૃત્યુનાશં ધાતારમીશં વિવિધૌપધીનામ્ ॥"

અમુદ્ગવાદ.

ધા "કાયમંડ કૃષ્ણગિતી" પ્રીન્ટિંગ પ્રેસમાં

પરીષદ દેવીલસ દેવનગરે છાપ્યું.

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.

પૃષ્ઠ.

૧. તંદુરસ્તી, વ્યાધિ, અને રોગનિવારણના નિયમ વિષે (અગ્રેષ્ઠ)...	૨૯૫
૨. મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?	૩૦૭
૩. દારૂડીયાની દશા	૩૧૫
૪. આપણ વિશ્વ મેષજી, એટલે કે પાણી, એજ સર્વ રોગોનું આપણ ...	૩૧૬
૫. વિચારોનું આરોગ્યપર થતું પરિણામ	૩૧૭
૬. છુટક સ્મરણો	૩૨૦
૭. સુધાસાગર	૩૨૧
૮. અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?	૩૨૩
૯. એંશી વર્ષનો યુવાન શું કરે છે ?	૩૩૯
૧૦. ગ્રંથ સ્વિકાર	૩૪૨
૧૧. અનુભવ સિદ્ધ થરવેદું	૩૪૩
૧૨. ભાણવા ભોગ	૩૪૫

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

માલીક અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાલું આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇમેક્રો યેરામી, વાઇજા યેરામી, ટ્રોફો યેરામી, ફોરો યેરામી, હાઇડ્રો ઇમેક્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટરથુર, સન્ડેસ્ટીવ યેરામી, મેન્સેરિઝમ, સ્પુરેટીવ ઇમ-નાઇટીકસ, જસ્ટ-ક્રુલે-સ્ટેન્ડાય-નીપ-સાઇમેન ઇત્યાદિ વિદ્યાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મેંધાં યંત્રોની મદદથી ગમ તેવાં જીનામાં જીનાં અને વિકટમાં વિકટ દરદો મૂળમંથી મટાડવામાં આવે છે ! દરેક-દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખામ્મ બતામવું કરવામાં આવે છે.

ટૅકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાનાં પાસે—અમદાવાદ.

મળવાનો વખત. સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

સૂચના—સર્વ જાતનાં અસાધ્ય દરદો વિના દવાએ અને વગર ઇલાજે દરદીને માટે મટાડવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ માલીતીનું પુરુષક મંગાવો. સામાન્ય થયેલા અનેક દરદીઓ તરફથી નીચે નમૂનો આપ્યો છે તેવાં અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટિફિકેટ) મળેલાં છે:—



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરધિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મના નાશનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્મી.”

પુસ્તક ૬ કું.]

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૧૩.

[અંક ૯.

Health, Disease, Law of Cure.

“Go wash in Jorden,”

II. KINGS v. 10.

What is health ?

What is disease ?

What is the law of cure ?

All growth, development, repair and maintenance of tissue, as also development and maintenance of vital power, are the result of nutrition. Elementary physiology teaches that a primary cell enlarges, divides into two or more cells; these in turn divide and multiply until there is produced an aggregation of cells, and the first beginnings of tissue growth. Soon there are seen to be cells of different qualities having specific and characteristic functions; these related cells are seen to unite and co-operate in the formation of nerve, muscular, and connective tissue, of cartilage, of bone, and of the net work of tissue seen in animal life. From the very beginning of this development and differentiation, the chief requisite for healthy growth—after the required temperature, light, and air—is nutrition. When the

animal has attained to its full development and growth there remains only the work of keeping up the temperature, and of repairing the waste of tissue consequent upon exercise and activity; there is need only of nutrition in the form of air, water, and food.

This is a universal law in organic life, as applicable to a grass-plot or a tree as to the organism of an animal. If a grass-plot has sunshine, warmth, moisture, and fertility (or food), there is health and growth. If food or moisture or warmth be taken away, there is sickness; and if continued, there is death. No medicine is needed to secure a restoration of health and vigor to the plant that has thus been made ill; all that is necessary is to supply any or all of the lacking elements of nutrition—light, warmth, moisture, or food.

It is a universal law of organic life, be it vegetable or animal, that all tendencies are towards health. It is as natural to be well as to be born.

Note the grass-plot before instanced. It may be ever so brown from the Summer sun and drought, or scarcity of fertility; if disorganization be not already set in, if there yet be life, all that is needed to restore the beautiful green colour and vigorous growth to the grass is to supply it with whatever elements of nutrition it has been deprived of—Sunshine, warmth, rain, or fertility—and it at once begins to mend; in a few weeks green blades have taken the place of seared ones, and in a short time there is often no trace of previous lack of vigor.

If the bone of a man or any animal be broken, and the parts replaced, the presiding and guiding force of the animal economy—call it nature or what you will—at once deposits a liquid substance over the entire surface of the bone a short distance in opposite directions from the fracture. This liquid soon hardens into a bone like substance and becomes a ring firmly attached to each section of the broken bone, and for a time affords the chief support whereby the damaged limb can be used. In due time the ends of the bone—which, perhaps, had been entirely severed—become united; nature establishes a circulation through its parts, whereby each part is again nourished; and the limb, having its broken bone reunited, is able to support the weight of the body without calling upon the strength

of the bone ring which had been temporarily built around the fractured bone. What happens? Nature, finding no doubt that all needless supports are a damage, proceeds to soften and absorb this bone ring until it is all removed except a slight portion for an eighth or a quarter of an inch about the point of fracture.

A Similar and more familiar phenomenon is seen whenever the skin is broken: at once there is an exudation of blood; this co-agulates upon exposure to the air, and forms an excellent airtight protection (a scab) to the injured part, which remains for a longer or shorter period, as may be needed; and when nature has formed a new skin underneath, and the scab is no longer required, nature proceeds to undermine and separate it; and while as long as it was needed it was firmly attached, so soon as no longer required it falls off of its own weight.

A sliver becomes imbedded in the flesh—a frequent accident. If a Surgeon is at hand and removes it, well and good—nature soon repairs the damage; if the sliver is permitted to remain, nature at once sets about a bit of engineering. First there is pain and inflammation; then follows a formation of pus; this in due time breaks down the tissues immediately surrounding the sliver, especially towards the surface of the limb; the pus increases, breaks through, runs out, and sooner or later carries the sliver with it.

These everyday occurrences are as familiar to the layman as to the physician; but the strange part of it is the fact that almost no one—layman or physician—seems to understand *that these and like processes of nature are all the healing force there is*. It does not matter what the trouble may be—sliver in the flesh, or a lodgment in the organism of the poison germs of typhoid fever—no medicine is required or will benefit; all that is needed is that the conditions demanded by nature be supplied, and the same mysterious force which we call life, which builds a bone ring support whenever and wherever it is needed, and at once places a most admirable protection in the shape of a scab wherever there is an abrasion of the skin, will prove itself as well able successfully to handle an attack of typhoid fever as a broken bone or an abraded skin.

Take a person in the full vigour of life and health. A good night's sleep has been had, the usual breakfast eaten, the forenoon's task performed, and the person is about to sit down to luncheon with a vigorous appetite. A telegram is received which states that a son or daughter or near friend has just been killed or has unexpectedly died. The same force which we call nature, and which strengthens a broken bone with a bone ring, at once takes away all appetite, all desire to eat, from the afflicted person. Why is the appetite taken away? Because the process of digestion is a draught upon the nervous system, and requires a considerable amount of nerve force; and a person suddenly bereaved has need of the entire force of the nervous system to enable him or her to endure the strain. This is but another manifestation of that force which builds a bone ring support around a broken bone, adjusts a temporary but air-excluding and efficient protection over a wound, and burrows round, loosens and ejects a foreign substance which has become embedded in the flesh.

As for the grass-plot, it is quite universally known that growth and vigour always follow upon a supply of the necessary conditions—sunshine, warmth, moisture, and food. If from the outset the plant has had these necessities, an unvarying vigour results; if the gardener perceives a failing colour in the plant, or any other sign of disease, he knows that some of the necessary conditions of grass life are lacking. If this inquiry be extended to the examination of more complex forms of life, it will be found that the same law obtains. The fishes of the sea, the birds of the air, and the wild animals of the wood are quite usually found in perfect health and vigour. When the fisherman or the hunter finds an exception to this rule, he knows at once that some of the normal conditions of animal life have been wanting; there has been a lack (in the absence of poison or injury from violence) of food, or water, or light, or warmth.

It will be seen, after the most searching scrutiny from whatever point of view, *that a tendency toward an abounding health and vigour is inseparable from life*; and, moreover, whenever and wherever the normal conditions of healthy life have been interfered with, and weakness, lassitude, or any of the symptoms of ill-health appear, *as soon as the conditions natural to the organism are restored, a movement toward health is always sure to follow.*

Bearing these basic principles in view, it becomes an easy task to answer the questions asked at the beginning of this chapter:

(1) Health is the undeviating expression of animal (indeed of all organic) life, always concomitant where the conditions natural to the animal are undisturbed.

(2) Disease always ensues upon a disturbance of the conditions of life natural to the animal, and is an unfailing and friendly expression on the part of the system of an effort to rid itself of conditions and substances inimical to health. The feat of engineering performed by the ruling force of the organism in building a bone ring support around adjacent ends of a broken bone may very properly be defined as a *curative action* on the part of this ruling force. The inflammation and pain consequent upon the presence of a sliver or any foreign body in the flesh, the formation of pus, and the subsequent expulsion from the body both of the pus and the foreign body which caused it, are further expressions of curative action. It is one of the objects of this publication to adduce conclusive proofs that all disease and all manifestations of disease are friendly efforts and curative actions made by the organism in its efforts to restore the conditions of health.

(3) *The law of cure may be defined as the unfailing tendency on the part of the organism toward health*; and since disease as above defined, is but the expression and result of a disturbance of the conditions natural to life, the only useful office of the physician is to restore those conditions; and there will be seen to follow, as a result of the law of cure, the disappearance of disease and the establishment of health.

The Basic Error of Physicians.

It has been pointed out that the necessary conditions for the restoration of health to the grass-plot are very simple, and consist chiefly in adequate nutrition. A close study of the subject will show that the necessary conditions for the restoration of a human being to health (where disorganization has not already taken place) are also very simple, and also consist chiefly in adequate nutrition.

Dr. Abernethy, a century ago, declared that the three prime rules for health are: keep the feet warm, keep the head cool, and keep the bowels open. If an obedience to these rules and a few

others equally simple is all that is required when a person is taken ill, why is it that the learned physicians and scientists have been so much in error in the matter of therapeutics? An examination of the methods of operation of orthodox old-school medicine shows that these physicians, although able, learned, earnest and scientific, have been utterly misled as to the nature of disease. They have considered disease an organized enemy and positive force, which has taken up a position within the body and is carrying on a warfare with the vital powers; and the legion of heroic remedies (so-called) which orthodox physicians have prescribed and are prescribing for suffering invalids are the shot and shell hurled at the invisible enemy, in the hope of dislogging and expelling it. Not understanding the law of cure—that there is always coincident with life a tendency toward health—these well-meaning physicians have accepted a recovery made in spite of their medicines as the result of their (so called) remedies. A person who has for some time been overeating, and whose system has become clogged by a failure of the skin, kidneys, and bowels to throw off the residue of the surfeit, after perhaps a more than usually hard day's work, and when there is left little vital force to grapple with digestion, eats a more than usually hearty dinner. In a few hours there is complete stagnation of the digestive organs, excruciating pain in the region of the stomach and bowels, the extremities become cold, pulse rapidly increased, and a doctor is hurriedly summoned. The patient pleads with him for something to ease the pain, feeling sure that death is threatened unless something is done to alleviate it. Both the patient and his physician know that the pain and inflammation caused by a sliver in the flesh are friendly efforts on the part of a foreign body; but neither the patient nor his physician is aware that the greater pain and inflammation resultant upon ingestion of an indigestible dinner are equally the result of a friendly effort of nature to rid the system of the dangerous presence of what has become, from the inability of an overstrained digestive system to cope with it, also a foreign body. The physician looks wise, and as often as not administers opium; the nerves of sensation are paralyzed by the drug, and the patient no longer feels the pain, not because anything has been done to remove the cause of the illness, but because the fire-alarms, so to

—the warning signals—of nature have been by the drug prevented from ringing, and the exhausted patient falls to sleep. Now nature has an additional difficulty to deal with: before it was bad enough, but it was only the result of a bad habit of life and an extra unwholesome dinner; now there is added the doctor and his drugs. This patient, who under proper hygienic treatment would have been out of all pain in few hours, and about his usual work in a day or two, is lucky if he gets out of the doctor's hands in a week or a month, if indeed he recovers at all; and when he finally pulls through, with several weeks' loss of time, a considerable doctor's bill, and a damaged constitution, he feels under great obligation to his physician for having skillfully saved his life. Nor is the patient alone in his delusion; usually the doctor is, equally with his patient, ignorant of the damage he has wrought. Like his patient, he is utterly at sea as to the cause of illness and pain, and the law of cure; and it is not strange that he should be deluded, and fancy he has helped in a recovery that nature not only has brought about in spite of him, but which his own efforts have been the chief factor in retarding.

On the other hand, had the same patient known enough to apply hot fomentations or hot bottles to the region of pain,—to swallow a half-pint of hot water every five or eight minutes, until either the pain was relieved or the contents of the stomach ejected by vomiting (and this may require a gallon or more),—to have taken an herb tea cathartic sufficient thoroughly to cleanse the bowels,—to see to it that his feet were kept warm, that he was well covered in bed, with the window wide open, and that he abstained from all food for couple of days, calling no doctor and using no drugs,—under such treatment, this patient would have been up and at work in a day or two, feeling all the better for the enforced rest of himself and his stomach. What follows under these circumstances? The neighboring doctors and all the friends and acquaintances of the patient feel quite sure that he was not really ill, since if he had been such mild methods could not have cured him.

And this failure, alike on the part of the physician and patient, to understand that all illness and pain is only an effort on the part of nature to rid the system of disease, and that a tendency towards

recovery and health is an inseparable part of life, explains why it is that for generations and for ages there has been a constant change in methods of doctoring coincident with an undying faith in the efficacy of the doctor and his methods. A patient is taken ill, a doctor is called, and in a great majority of cases the patient recovers; superficially the sending for the doctor seems to have been wise. Upon reflection it will be seen that fetishism has the same justification for existence. Some wooden god is cringingly approached by the friends of a sick man, or the services of the "medicine man" secured on his behalf, and as these methods are often merely ceremonial, and appeal rather to the imagination than to the stomach, and so give the system time for a curative action, wonderful cures are of course the result. Only a few scores of years ago bleeding was the orthodox fetish. George Washington is taken ill with a slight indisposition; the doctor is summoned, the patient bled and made worse. Again the physician comes, again the patient is bled, and seen to be alarmingly weak. The third bleeding finishes him off; a nation is bereaved, and mourns that the most eminent skill has been unable to save their beloved president.

Times change, generations come and go, but the fetish of the doctor remains. President Garfield is assassinated; the doctors come in squads, there is daily probing for the bullet which, after one thorough search, should have been left undisturbed, and there is perpetual feeding of a patient who plainly needed fasting. The victim is a man of vigour, in middle life, and makes a gallant fight for life; the weeks come and go, the long line of doctors daily files into his room, and daily probing for the bullet has gone through; the inevitable result is reached at last—the illustrious patient is gathered to his fathers. The *post mortem* Examination is held, and the bullet found to be encysted and harmless.

At the time of Washington's death a few laymen and a few unlicensed practitioners of healing knew that bleeding was all wrong, and that the great man's death was brought about by his attending physicians; his bereaved family and a great nation attributed his death to a dispensation of Providence, and mourned that his skilled physicians were not able to save his life. To-day the orthodox

profession are quite well aware that Washington was doctored to death. History repeats itself! At the time of President Garfield's death many radical and progressive physicians as well as thinking laymen knew full well that the death of the martyred president was hastened and probably brought about by his ignorant and meddling doctors; and before a half century goes by, this same orthodox medical profession will be as convinced that Garfield's death was hastened if not caused by his doctors, as they now are that Washington's death was caused by the treatment administered by his attending physicians.—*Dr. Emmet Densmore, M. D.*

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૨૧૧ થી ચાલુ.)

ઉપર ગણાવેલી જુદી જુદી રીતે તથા બીજી પણ ઘણી રીતે દુધ દુષિત (Tainted) થઈ બગાડવાનો સંભવ છે. અને તેવા બગડેલા દુધને ઉઠાળીને તેમાંના કાલ્પનિક જંતુઓનો નાશ કરવાથી દુધને સુધારવાની આશા રાખવી એ મોટી ભૂલ છે. આ સંબંધમાં એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન આર્ટો કાર્ડે પણ કહે છે કે "Pasteurizing such milk to kill the hypothetical germs will therefore by no means improve its quality; on the contrary, the milk will become still worse for the same reasons we have already stated."

ઉપર લખેલાં કારણો ઉપરથી નિષ્પક્ષપાત વિચારકને તો એ વાતની ખાતરી થયા વગર રહેશે જ નહિ કે, વહેપારતું દુધ (Commercial milk) એક ખુબ વાંધા ભરેલી અને સંશયયુક્ત ખોરાકની ગીચ છે. આપણાં તેમજ ધરતી યાત્રીઓમાં અને આયુર્વેદ તથા પાશ્ચાત્ય વૈદ્યનાં પુસ્તકોમાં ગાય ભેંસ વગેરેના દુધના ગુણ લખેલા છે, તે ગુણ આપણને ઘેર પ્રીતિપૂર્વક પાળેલા અને અતિ સ્વચ્છતાવાળા દુધમાંથીજ કેટલાક પ્રમાણમાં મળી શકે છે, નહિ કે ગમે તેવી ગાય-ભેંસના ગમે તેવી બેદરકારીથી અને સ્વચ્છતાની જાળવણી વગર કાઢેલા દુધમાંથી.

પરંતુ અહિંયાં એવો પ્રશ્ન ઉઠે છે કે, તદ્દન નિરોગ ગાય ભેંસતું દુધ પણ મનુષ્યોને માટે સાધારણ રીતે અને બાળકોને માટે ખાસ કરીને ઈચ્છિત લાભક ખોરાક છે કે કેમ ? તો વિદ્વાન શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જોતાં આપણને જવાબ નકારમાંજ મળે છે. નિષ્પક્ષપાત રીતે તપાસતાં આપણને જણાય છે કે ગાયતું દુધ તેના વાછરડા માટે, અને આંચળવાળાં ખીમાં સર્વ પ્રાણીઓતું, દુધ પોતપોતાનાં જ બચ્ચાંને માટે કુદરતે નિર્માણ કર્યું છે. દરેક જાતના દુધમાં અમુક રકમ સંધૃત (Solid) પદાર્થો રહેલા હોય છે, અને આ તરવોની જાત અને પ્રમાણ તે દુધ ધાવનાર બચ્ચાની

જરૂરીયાતોને બરાબર અનુકૂળ કુદરત રાખ્યા કરે છે. અને વધુમાં એ વાત પણ જાણીતી છે કે, જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેની જરૂરીયાતોમાં ફેરફાર થતો જાય છે, અને તેજ પ્રમાણે બહુજ અસૈદ્ધિક રીતે કુદરત પણ તેની માતાના દુધમાં યોગ્ય ફેરફાર કરતી જાય છે. દરેક પ્રાણીનું દુધ પોતાનાજ બચ્ચા (જનાવર)નાં હાડકાં, માંસ, વિવિધ અંદર બહારના અવયવો, અંગ ઉપાંગો, ઇન્દ્રિયોને તથા પોતાની જાતની ખાસ ખાસીયતો અને લાગણીઓનેજ બરાબર પોષે તેવી જાતનું કુદરતી રીતે બનેલું હોય છે. જ્યાં સુધી તે બચ્ચું પુરતી રીતે પોતાનું પોષણ પોતાની મેજે બીજી મેજવવાને સક્તિવાન થાય નહિ ત્યાં સુધીજ તેની માતાના યાતમાં દુધ પેદા થયા કરે એવી કુદરતે સામાન્ય યોજના કરી રાખી છે. વળી અત્ર કહેલા ટુંકા વિવેચન ઉપરથી એ પણ લક્ષમાં આવી શકશે કે, જેટલા પ્રમાણમાં જીવં જીવં પ્રાણીઓનાં શરીર, ખાસીયતો, ટેવો, ખોરાક, અને મગજશક્તિ કે પ્રેરણાબુદ્ધિમાં ભેદ છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં તે તે પ્રાણીઓના દુધની બનાવટમાં પણ તફાવત હોવો જોઈએ.

સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં, કુદરતી રીતે, માંયના યાતમાં દુધ ઉત્પન્ન કરનાર પ્રાણીઓ (Lactiferous glands) જ્યાં સુધી વાહરકાથી ઘાસ ચારો બરાબર પેટપુર આવીને ખાઈ શકાય તેટલા દાંત તેને આવી રહે ત્યાં સુધીજ પોતે કામ કરે છે, અને પછી માંયના યાતમાં દુધ પેદા થતું બંધ થાય છે, અથવા તો તે “ઢચી” જાય છે. આંચળવાળાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓમાં પણ કુદરતી રીતે આ પ્રમાણેજ બનતું જોવામાં આવે છે. પરંતુ પાળેલાં બીચારાં પરવશતા કે શુદ્ધામગીરીમાં પડેલાં પ્રાણીઓને મનુષ્યો કુદરતી જીવન ગાળવા દેતાં નથી. તેમના આંચળોને તાણી તાણી, જીભે તે પ્રાણીનું બચ્ચું ધાવતું હોય તેવી ક્રિયા કરી તે ભાગના દુધ ઉત્પન્ન કરનારા અવયવોને અસ્વાભાવિક રીતે ઉત્તેજીત કરી બીનજરૂરી તેના રક્તમાંથી દુધ ઉત્પન્ન કરાવે છે. આ પ્રમાણે કુદરતની મૂળ શોકવશ વિરૂદ્ધ જોર જૂલમથી તેના લોહીને ખેંચીને તેને દુધનું રૂપ આપતું તે પાપરૂપ છે. અને આવા દુધના આહારને સાત્વિક બીજકુલ ગણી શકાય નહિ. જ્યારે જ્યારે કુદરત માતાના યાતમાં દુધ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તે તેનાં બચ્ચાં માટેજ હોય છે. હવે આ દુધ તેનાં બચ્ચાં પાસેથી પકાતી લેવું એ પણ અયોગ્યજ છે. પરંતુ જ્યારે તેવા દુધની બચ્ચાને બિલકુલ જરૂર ન હોય ત્યારે પણ જોર જૂલમથી તે બીચારી અવાચક માતા પાસેથી તેના શરીરના સત્ રૂપ પદાર્થને અસ્વાભાવિક ક્રિયાથી ખેંચ્યા કરવો તે તો એક મહાન પાપ છે. તે ઉપરાંત જ્યારે આવાં પ્રાણી સગર્ભાં-હોય છે ત્યારે તો તેના આંચળમાં બિલકુલ દુધ ઉત્પન્ન થવું ન જોઈએ, કારણ નહિ તો તે ગર્ભને પુરતા પોષણની બહુજ ખોટ પડે છે. અને ગર્ભસ્થાનમાં કેટલાક પુરાયલા બિચારા છેકજ નિરાધાર પ્રાણીનું પોષણ-છીનવી લેષ પોતે પ્રુષ્ટ બની બિચારાને ભૂખે ટળવા દેવું એ કેટલું મોટું પાપ છે? વળી ગર્ભસ્થાનમાં તે પ્રાણીના શરીરનો પાપો ન ચણતો હોય છે તે સમયે તેમાં જે જે ખામીઓ અને ખોટ (તે સગર્ભાં માંદાને દોહવાથી) રહી જાય છે તે પાછળથી તે ગર્ભના જન્મ પછી ગમે તેટલા પોષણ અને સંભાળથી પણ પુરીશકતી નથી. જેમ કે ઘરનો પાપો જો પોચો રહી ગયો હોય તો પછી ઉપર ગમે તેટલી મજતુની કરવામાં આવે તોપણ તે પાપાની નબળાઈ દૂર કરી શકતી નથી તેમ. તેથી આમણી-અમિણી-ગાય, બેસો, બકરીઓને દોહતી, અને તે બિચારી બોલી ન શકે તેથી તોહાન કરીને પોતાની કષ્ટાંદ મનુષ્યને જળાવે ત્યારે તે તરફ દૈર્ઘ્ય કરીને તેના પંચ માથુ બરાબર દોરકાંથી નરકી લેઈને અને જરૂર પડે તો વધારામાં ડહાળીને પ્રસાદ આપીને પણ જોર જૂલમે તેના મિય ગર્ભનું પોષણ દૂધરૂપે ખેંચી લેનાર માણસ ચોર પાપ કરનાર નહિ તો કોણ? અને તેનું દુધ અપવિત્ર તામસી નહિ તો કેવું?

“ખીખીઓ આપણી સાથે જેવી રીતે વર્તે એમ આપણે ધૃઢતા હોધયે તેવી રીતે આપણે ખીખીઓ તરફ વર્તે તચ્કાવવું જોઈએ” “Do unto others, as you think they should do unto you”; or, briefly, “Do as you would be done by” આ એક સુવર્ણનિયમ Golden Rule પુરાણ કાળથી સર્વ સુધરેલા દેશોમાં મનાતી આવી છે. હવે દોહવાની ક્રિયા સ્વાભાવિક છે કે કેમ, તે પ્રશ્નનો જો આપણે આ નિયમને અનુસરીને વિચાર-નિર્ણય કરીએ તો આપણને દુરતજ જણાશે કે દોહવાની ક્રિયા કેવળ અસ્વાભાવિક, પાપરૂપ, નિંદ્ય અને ધિક્કારવા લાયક છે. કારણ કે ધારો કે કોઈ બળવાન પ્રજા કે કોઈ ખીજી રાક્ષસી જાત આપણુ મનુષ્ય જાતને ગુલામ બનાવી આપણી સ્ત્રીજાતી તરફ સ્વાદિષ્ટ દુધના લોભે એવું વર્તન ચલાવે કે જેવું આપણે ગાય ભેંસ તરફ દુધને માટે જ ચલાવીએ છીએ તો તે વખતે આવી રાક્ષસી પ્રજાનું વર્તન આપને કેવું લાગે વારું ? અરે પુરુષોની વાત પડતી મૂકીને આપણી સ્ત્રીજાતીના જ વિચાર કરવો ફીક પડશે. ઉપર કહ્યું તેવું વર્તન પોતા તરફ જોર જૂલમથી ચલાવવામાં આવે તો આપણી સ્ત્રીઓ તેને કેટલું બધું ધિક્કારી કહાડશે વારું ? દોહવાની ક્રિયાને મનુષ્યો આ દૃષ્ટિએ ક્યારે જોતા યશે ? ! !

પુખ્ત ઉગરનાં માણસો માટે દુધ એ સ્વાભાવિક ખોરાક તથા તેનું એક વધુ કારણ એ છે કે, આખા જગતમાં દાંતવાળું મોટી ઉમરનું પ્રાણી (જીવડાં અને જંતુ Parasites બાદ કરતાં) પ્રવાહી ખોરાક ખાતું નથી. કુદરત આપણને દાંત આપે છે, તે એજ સૂચવે છે કે આપણે આપણો દરેક ખોરાક ચવાય તેવી જાતનો ખાવો. આ આગાનો ભંગ કરી જ્યારે માણસો દાંતને મહેનત ન પડે તેવો ખોરાક ખાવા લાગે છે, ત્યારે શિક્ષા તરીકે કુદરત (પરમેશ્વર) તેમની પાસેથી દાંત જેવી અમુલ્ય બક્ષિસ પડાવી લે છે. આવી શિક્ષા પામેલાં મનુષ્યો વિરૂપ બની જાય છે, તેમના શબ્દો અસ્પષ્ટ ગરબડીયા યથ જાય છે, ઘણાખરા સ્વદિષ્ટ ખોરાકની દહેજત તેઓ ગુમાવી ખેસે છે, સારી પાચનશક્તિ અને તે ખારફત શરીરનું યોગ્ય પોષણ તેઓ ખોઈ ખેસે છે, અને એ રીતે યમરાજને આમંત્રણ કરી તેઓ તેના આવવાની દોડ જોતાં સુખથી પાણીથી પક્ષબેસી આંખો મટમટાયા કરે છે. અયોગ્ય આચરણની યોગ્ય શિક્ષા !

જમીનની અંદર અને બહાર કુદરત મનુષ્યજાત માટે અપ્રતિમ, અપૂર્વ ખોરાક અપૂર પ્રમાણમાં બનાવી રાખે છે. અને આવો ખોરાક તેના કુદરતી રૂપમાં જો કોઈ સગમાં અગર સ્તનધ્યા સ્ત્રી મધ્યમસર ખાય, અને તે સાથે રાત્રિ દિવસ પ્રુદીની નિર્મળ હવા આસમાં લીધા કરે તો તેને વિના કળે ઘણીજ સહેલાઈથી પ્રસૂતિ-પ્રસવ થાય; એટલુંજ નહિ પણ તેના સ્તનમાં એવું ઉમદા અવધર્મક અને ભરપુર, પુષ્કળ દુધ આવે કે જેની બરાબરી કોઈ પણ ખીજી જાતના પ્રાણીનું દુધ કે બનાવટી દુધ કદિ કરી શકે નહિ. વળાંકે તો સ્પષ્ટ છે કે જાળક ખોરાક બરાબર ચાવી શકે તેટલા દાંત અને તેના લાઝાસાથી પિંડ (Salivary glands) એટલે થુંક પેદા કરનાર અંતિ-ઓમાં પુરતું થુંક તૈયાર થાય કે તરતજ ખાંતકને ધટ આવવો પડે તેવો ખોરાક અવરાવવા માંડવો જોઈએ. જેના શરીરમાં લોહી ધરી ગયું હોય, અગર તો જેઓ પાન્ડુરોગી-શીકા યથ ગયા હોય તેવા દરદીઓને આપણા વૈદ ડોક્ટરો દુધનો છુટ્ટો ઉપયોગ કરવાની બજામણ કરે છે. પરંતુ ખરી રીતે દુધમાં પોષણતા પદાર્થો કરતાં પાણીનું ધણું મોટું પ્રમાણ હોવાથી અને તેમાં વળી ખોરાક પચાવનાર થુંકનું મિશ્રણ કમતી યતું હોવાથી, તેવાં દરદીઓનું લોહી હવડું વધારે પાતળું પડતું જાય છે અને તેઓ વધારે શીકા યતા જતા ઘણી વાર જોવામાં આવે છે.

આપણી હૃદયની પ્રથમાવસ્થા જે અવપણુ તેના પાયા ઉપર આડીની બધી હૃદયની ધમા-
રત ઉભી કરવામાં આવે છે, તેથી તે પાચો સારો વા નરસો જેવો હોય તેવી આડીની હૃદયી
બનવાનો ધણો સંભવ છે. માથાપ તરફથી વારસામાં મળતા રોગોની વાત બાજુપર રાખીએ તો
આડીના બીજા રોગોના હુમલાઓ સામે સફળતાથી ટકી રહેવાની શક્તિ જે જીવનબળ તે ચેતું
અથવા વધારે હોવાનો આધાર અવપણુમાં આપણને મળતા સારા ખેટા પ્રકારના પોષણ યાને
ખોરાક ઉપર રહેલો છે. કુદરતી ખોરાકને પસંદ કરીને ખાવાની ઇચ્છા દરેક તંદુરસ્ત બાળકને
જન્મથીજ મળે છે, અને મનુષ્યજાતને ખરી-રીતે ખાવા લાયક નહિ તેવા ખોરાકો તરફનો અણ-
ગમેા પણુ તેને તેજ વખતે મળેલો હોય છે. પરંતુ ઉછરતું ઝાડ જેમ વાળીએ તેમ વળે છે, અને
તેથી બાળકોની ફળ તથા તાજા મેવા તરફની રૂચિને પોષી તેને તેવા ખોરાક ઉપર જો ઉછરવામાં
આવે છે, તો તેવો વગર રંધેલો ખોરાક ખાઈને ઉછરનાર બાળકો ખરેખર તંદુરસ્ત અને બળવાન
પાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમને કોઈ પણ પ્રકારનો ભયંકર રોગ થવા પામતોજ નથી, અને
તેમની તંદુરસ્તી રિપે ચિંતા કરવાનો કદિ પ્રસંગ આવતોજ નથી. આવેા અતુભવ પોતાનાં બાળ-
કોને ફળાહાર ઉપર ઉછરનાર સર્વ માથાપોને યથા વગર રહ્યો નથી. આપણે ખોરાક રંધીને
કે રંધ્યા વગર લેવો તે વિષે સ્પષ્ટ સૂચના કુદરત આપણને આપે છે; બાળકો ધાવણ
અગ્નિએ ગરમ કર્યા વગરનું પીએ છે. નાનાં બાળકોને ફળ, મેવો અને ચોખા, બા-
જરી જેવાં અનાજ સુદ્ધાંત તેમની કુદરતી કાચી હાલતમાં ખાવાં ગમે છે. છતાં
આવી તેમની સ્વાભાવિક પ્રેરણાને તેમનાં દોષકાલાં માથાપ દાખી દેખ “કાચા દાણા ખાકાએ
તો પેટમાં દુખે.” એમ વારે વારે શીખામણુ (?) આપી ચોપડીઓમાં પણ તેવુંજ બજાવે છે.

ફળ, મેવો અને અનાજ “કાચાં” તો કહેવાયજ નહિ કારણુ જ્યારે ફળ, મેવો, અને
અનાજ ખેતરમાં કે ઝાડપર “પાકે” છે ત્યારેજ ઉતારી કે લણી લેવામાં આવે છે. ફેર એટલેજ
કે જ્યારે ફળાહારને પકાવનાર પરમેશ્વર છે, ત્યારે ઉત્તમ ખોરાકને અગ્નિની વિનાશક જ્વાળા લગાડી
બગાડી નાંખી તેને પાકેલું માનનાર અને રંધેલું ગણનાર અલ્પ મનુષ્ય છે.

વગર રંધેલો ખોરાક ખાવાના મતને ટેકા આપનાર એક જાણવાજોગ શોધ યદ્ય છે, જે
મી. હોરેસ ફ્લેચરે કરેલા કેટલાક પ્રયોગોનું પરિણામ છે. આ પ્રયોગોથી પુરવાર થયું છે કે
જ્યારે ખોરાકને ખૂબ પુરેપુરો ચાલ્યા પછીજ ગળે ઉતારવામાં આવે છે ત્યારે હમેશના રિવાજ
પ્રમાણે યોગ્ય ચવાયલા ખોરાક કરતાં તે બહુજ વધારે પુષ્ટિ આપે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો
પ્રમાણમાં બહુજ યોગ્ય પણ સારી રીતે પુરેપુરો ચવાયેલો ખોરાક, વધારે જથ્થામાં છતાં બેદરકા-
રીથી યોગ્ય ચવાયલા ખોરાક જેટલુંજ કે ઘણી વાર વધારે પણ પુષ્ટીકારક નિવડે છે. વગર રંધેલા
ખોરાકની હિમાયત કરનાર દરેક જણે આ વાત ખાસ યાદ રાખી બીજાને સમજાવવાની જરૂર
છે. કારણુ કે ફળાહાર કરનાર મનુષ્યોને જે ઉત્તમ લાભ થયેલો જણાય છે, તેનું એક કારણુ એ
હોય છે કે ફળાહાર બરાબર ચાલ્યા વગર ગમે ઉતરતો નથી, અગર તો ઉતારવો ગમતો નથી.
જ્યારે દાળખાત, કઢી, રાખડી, ચીરો, સેવ, સેરવો, દુધપાક, શીખડ છત્તાદિ અનેક રંધેલા ખોરા-
કને ચાવવાનું સુરક્ષે પડે છે. કારણુ કે તેવા ખોરાકો બહુ પોચા અને સુંવાળા હોવાથી ચવાના
વિના ગમે ઉતરી જાય છે, અને પછી પેટમાં પડ્યા પડ્યા કેમે ક્યાં જડી પચતા નથી. ખવ-
વામાં અને શરીરમાંથી પસાર થઈ જવામાં બહુજ ફેર છે, તે વાત તો કહેવાની જરૂરજ નથી.

દાખલા તરીકે, પોતાના લરકરના દરેક સિપાઈને જર્મન શહેનશાસત તરફથી દરરોજ પંચ
ઝોંસ “પ્રેરીન” પુરું પાડતું પડે છે. જ્યારે મી. ફ્લેચરને પોતાની જાત ઉપર, તેમજ બીજા

લસકરના સિપાઈઓ ઉપર પ્રયોગો લાંબી મુદત કરી જોવાથી ખાતરીપૂર્વક જણાયું કે, જો ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવામાં આવે તો દરરોજ માત્ર દોઢ ઓંસજન “ગ્રૅટીન” ખાઈને સપ્તમાં સપ્ત તન મનની મહેનત સુખપૂર્વક કરી શકાય છે, અને તંદુરસ્તી પણ ઉત્તમ પ્રકારે ટકાવી રાખી શકાય છે. આવું પરિણામ લાવવા માટે તે પોતાના ખોરાક ખીજ લોકો કરતાં ચાર ગણો વધારે ચાવીને ખાય છે.

આ ઉપરથી એ વાત પણ સંભવિત લાગે છે કે મનુષ્યનો મોટો ભાગ પોંતે પાચન કરી શકે તેના કરતાં ચારથી પાંચ ગણો વધારે “સ્થર્ચ” નો ખોરાક દરરોજ ખાય છે; કારણ કે, આપણો દાળભાત, દુધપાક, મેંદાની રોટલી, પુરી ઇલાદિ. બાફેલા બટાટા, અને સફેદ શીરા વિગેરે સપાટાખંધ ટપાલની પેટીમાં નાંખેલા કાગળની પેઠે ગળે ઉતારી દેવામાં આવે છે, અને તે કામમાં વળી દાળ કઢીના સખડકા, દુધના ઘુંટડા, રસાદાર સાકના સ્વાદ, અને છાસ પાણી, ચ્હા, ફાંટી વિગેરે પદાર્થોના પ્રવાહીપણાની મદદ લેવામાં આવે છે. પરિણામે પેટમાં પડેલો તેવો ખોરાક શરીરમાં બરાબર રહી સડ્યા કરે છે, અગર તો શરીરને પુરેપુરું પોષણ આપ્યા વિના બગડીને બહાર નિકળી જાય છે. ખીજ તત્વો કરતાં “સ્થર્ચ” ખાસ કરીને થુંક-સાળમાં રહેલા ક્ષારોથી બહુ સારી રીતે પચી જાય છે, અને તેથી ઘણુંબરાં અનાજ જેમાં “સ્થર્ચ” નું પ્રમાણ વધારે હોય છે તે હમેશાં કેરાંજ ખાવાં જોઈએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેવો ખોરાક ખૂબ સ્વાદ તેમાં થુંકનો મોટો જથ્થો મળે છે.

ખોરાકને ખૂબ સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાથી તેમાં રહેલું તરેહ તરેહનું દરેક તત્વ પાચક રસોના ગાઠ સંબંધમાં આવે છે, અને તેથી બરાબર હજમ થઇ શરીરના એક જીવનમય ભાગરૂપ બનવાને વધારે લાયક બને છે. આ કારણને લીધે સંપૂર્ણ ચર્ચણથી થતો ખોરાકનો બચાવ ધણોજ મોટો છે, અને ઉપર લખી તેની દલીલો અને પ્રયોગોથી પુરવાર થાય છે કે, દરરોજ ખાવા પડતા “ગ્રૅટીડ” તત્વનું પ્રમાણ ત્રણ ચાર ભાગ જેટલું ઓછું કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ‘ફેટ’ અને ‘કાર્બો હાઇડ્રેટસ’ (ચરખી જેવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો અને શર્કરા યુક્ત પદાર્થો) નું પ્રમાણ પણ કમતી કરી શકાય છે. એટલે અપૂર્ણ ચર્ચણથી જો ખોરાક નકામો જવા ઉપરાંત બરાબર સ્થિતિને પહોંચે છે, તે ખોરાકનો સારા રૂપમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં બચાવ થઇ શકે છે. અર્થાત્ હાલ આપણને જેટલો ખોરાક ખાવો પડે છે, અને તેમાંથી આપણને જેટલું પોષણ મળે છે, તેટલુંજ પોષણ હાલ કરતાં માત્ર ત્રીજા ભાગ જેટલો ખોરાક બરાબર સંપૂર્ણ રીતે ચાવીને ખાવાથી મળી શકે છે.

આવા સંપૂર્ણ ચર્ચણથી ખોરાકના પ્રમાણમાં મોટો બચાવ થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેનાથી કોરોડો ગણી વધારે કિંમતી એવી જે જીવનશક્તિ તેની ખર્ચાં તો ત્રીજા ભાગ કરતાં પણ ઓછી થઇ જાય છે. અર્થે કચરા-આપ્યા પાકા ચવાયેલા ખોરાકના વધારે પડતા જથ્થાને પચાવવામાં ખરેખર ઘણા કિંમત બગડેલા નકામો વ્યય થાય છે. અને જ્યારે આવા ખોરાક બરાબર પાચન થતા નથી ત્યારે શરીરની અંદર તે કોહે છે, સડે છે, વિચ્છિન્ન થઇ જાય છે, અને પ્રછી રાગ, ચરકા, દુખાવો, કળતર, સંધિવાત, અરકિત, આળસ, મેદ, જોષાદર, મૂત્રાશય, ફેફસાં, મગજ ઇલાદિ અવયવોના અનેક રોગો જન્મ પામે છે. ખરી રીતે જોતાં વધારે ખાધેલા અને બરાબર શરીરમાં પાચન થયા વગર બરાબર રહેલા ખોરાકથી નવો ઉત્પન્ન ન થાય, અગર તો ધધેલો હોમ તે વધી ન જાય, એવો એક પણ રોગ નથી.

ફળાહારની તરફથી એક બહુજ અગત્યની સમજણ દલીલ — આર્થિક અને સામાજી દૃષ્ટિએ જોતાં — એ છે કે તે સ્ત્રીઓને એક પ્રકારની શુદ્ધામગીરીમાંથી સુક્ત કરે છે. જ ફળાહાર યતો હોય ત્યાં સ્ત્રીઓને બહુધારખાના-રસોડામાં શુદ્ધામગીરી કરવાની રહેતી નથી. ધમ ધમતા ચુલા આગળ તખ્ત કરી, કાળા હુમાડાના ગોટ ગોટમાં રાત્રી અનેદી આંખો યોગતાં અને હુમાડો, મેંચ, અને રાખના ભરાવાથી તથા એંઠવાડના પાણીની વાસથી વિષમય અનેલ હવા વડે ફેફસાંમાંના મલીન લોહીને વિશુદ્ધ કરવાની ફાગ્ય મહેનત સ્ત્રીઓને કરવાની રહેશેજ નહિ. વણવા, ધડવા, તળવા, ખાદવા, શેકવાની, અને એંઠવાડ અથોટ દરરોજ કઢાડવાની તેની દરરોજની કકાકુટ જતી રહેશે. અને આ રીતે વખતનો જે ઘણો મોટો ખચાવ સ્ત્રીજાત કરી શકે, તે વખત મોતાની સ્વસ્થધારણા, કેળવણી, અને ખાજકોની યોગ્ય માવજત અને વિનયનમાં તે સુખેથી વાપરી શકશે.

હાલમાં તો આપણી સ્ત્રીઓ જાત જાતના ખોરાકો કુશળતાથી સંધવામાંજ અભિમાન માને છે. પરંતુ તેમ કરતાં તે જૂલી જાય છે કે, ખોરાકને જરૂર પુરતા તો પરમેશ્વરે ક્યારનાએ પકવી દીધેલા હોય છે, અને તેથી પાતે તે સંધીને તે ખોરાકના પોષક ગુણમાં કે ખરા કુદરતી સ્વાદમાં કંઈજ સુધારો કરી શકે તેમ નથી. ઉઘડું સંધીને તેમાં ખાટા, ખારા, તીખા તખતમાં મશાલા ઉમેરીને વિવિધ જાતની અનેક ચીજો ખાવાની તૈયાર કરવાથી તેવી કૃત્રિમતાને લીધે મનુષ્યો જરૂર કરતાં ઘણીજ વધારે ખોરાક ખાવાને લક્ષ્યાય છે, અને પરિણામે કેદાં રોગના પંજામાં સપડાય છે.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકોમાં પોષક દ્રવ્યો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે તે જોડેના યજ્ઞર આપેલાં ચિત્રો આપેલુજ રીતે બતાવી આપે છે. તે ઉપરથી વાંચકો જોઈ શકશે કે માંસમાં વિામ્ય પદાર્થો હોવા ઉપરાંત તેમાં પોષણ આપનારા પદાર્થો વનસ્પતિ આહારના કરતાં ઓછા છે; તેમાં ખનાવેલાં વર્તુળો અગર કુંડાળાંમાંનો કાજો ભાગ પોષક દ્રવ્યોનું પ્રમાણ દર્શાવે છે. સર્વ મીઝામાં કાજો ભાગ તે પોષણ આપનાર તત્વોનું પ્રમાણ બતાવે છે. તે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકશે કે ખોરાકમાં સાદાં રાખવાથી કેટલો લાભ થાય છે. મનુષ્ય જાત માટેનો સર્વોત્કૃષ્ટ-સારામાં સારો ખોરાક ફળ, મેવો અને અનાજનો છે અને તે સંપૂર્ણ રીતે આવવો જોઈએ:—

ફળાહારની ઉત્કૃષ્ટતા.

The Superiority of the Fruitarian Diet.

અર્વાચીન (હાલનાં) રસાયણશાસ્ત્ર અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (ફીઝીઓલોજી)ની ઘણીકે દલીલો આગળ આપવામાં આવી ગઈ છે, તે ઉપરથી આપણે એવા દરાવપર આવવું જોઈએ કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિના આહાર-અને ખાર કરીને ફળ, લીસો તથા ચુકા મેવો, “નર્સ” અર્થાત ખાંભ, પીસ્ટાં, ચારોળી, મગફળી જેવી ચીજો, અને અનાજ — માં શરીરને જરૂરનાં સર્વ તત્વો વધારે સારા પ્રમાણમાં અને વધારે વિશુદ્ધ રૂપમાં રહેલાં હોય છે. તે ઉપરાંત એ વાત પણ નહીજ છે કે, તરેહ તરેહનાં સંખ્યાબંધ જોગજની ચીજો ખાવા માટે તૈયાર કરવા પાછળ વખત અને પૈસા ખરાબ કરવાથી કાંઈ ઉત્તમ આરોગ્ય, જગ, અને પોષણ પ્રાપ્ત થતાં નથી. પરંતુ ફળાહાર જેવા સાદામાં સાદા ખોરાકથી આ દેવોએ સદેવાધથી સંધાય છે.

રોગ થતા અટકાવવા માટેજ માત્ર નહિ, પણ ચપેલા રોગો મુજમાંથી મટાડવા માટે જન નીચેનો નિયમ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે: પ્રતિદિની — દરરોજ ઉદાર દાનમાંથી જે

નીચેના ચિત્રોમાં કાળો ભાગ તે સ્ત્રીઓમાં રહેલા પોષાણનું પ્રમાણ બતાવે છે.



બીફ (ગાયનું માંસ).



બટાટા.



મોંછલી.



દુધ.



ચીઝ (પનીર).



રોટલી (પાઉં).



છીંડાં.



ખાંડુર.



કેળાં.



આખા ઘઉં.



કોબીઝ



નટસ (પીઝ, જેવી કે બદામ) પોર્કિ (હુકરનું માંસ)



ભોજન નં. ૧.

ઑપરટર
સુપ.
માછલી.
રોટ.
પોલ્ટી.
અથાણાં.
મુરખા.
બટાટા.
મીઠાઈ.
મેંદાની પુરી.
માંખણ.
આઈસક્રીમ.
પાઉં.
વાઈન (દાર.)
કોરી.
રાઈ.
સરકો.
મરચાં, મરી.
ખાંડ, સાકર.



ભોજન નં. ૨.

સુપ.
મીટ (માંસ)
બટાટા.
સ્પીનાક.
લેટયુસ.
મેંદાની પુરી.
પુડિંગ.
કોરી.
પનીર.



ભોજન નં. ૩.

કોકોળ.
લેટયુસ (નામની
તરકારી.)
આખા ધઉની
રોટલી.
બાફેલાં ફળ.



ભોજન નં. ૪.

તાળાં ફળ.
નટસ, મીઝે.
(બદામ, પીસતાં
ચિરેરે.)
અનાજ.

રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે તેવાજ (અર્થાત સંધ્યા વગરના) રૂપમાં સાદો અને મિતપણે સ્વાદિષ્ટ, બલપ્રદ ફળોનો ખોરાક તુરત ખાવા માંડવો જોઈએ. આનો ફળાહાર તે દવા અને ખોરાક બનેલી ગરજ સારે છે; એટલે કે, લોહીને ચોખ્ખું કરી તેની મારફત આખા શરીરને નિર્મલ બનાવી, તેજ વખતે વળી ક્ષીણ થઈ ગયેલા શરીરના બધારણની નવીન રચના કરવા માંડી, શરીરના દરેક અવયવમાં જીવન અને તાકત ભરે છે.

ખરી વાત છે કે ધણી લોકોને ફળાહાર કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં તખીઅત જાણે બગડતી હોય એમ લાગે છે. ધણીખરા દાખલાઓમાં બેચેની ઉત્પન્ન કરનારાં ચિન્હો જે જણાવા લાગે છે તેનાથી બહુ મનુષ્યો ભડકી જઈ પાછા પોતાના મૂળના અયોગ્ય ખોરાક તરફ પાછાં વળે છે. પરંતુ હકી નજર પહોંચાડનારની ખાત્રી થયા વિના રહેતીજ નથી કે આવા બેચેની ઉત્પન્ન કરનારા ફરફારો ખરેખર શરીરને સુધારનારા અને લાભકારકજ હોય છે. અગાડના અયોગ્ય આહારવિહારથી શરીરમાં નિરૂપયોગી નિર્જીવ પરમાણુઓનો કચરો જુદે જુદે ઠેકાણે જામી ગયેલો હોય છે, પરંતુ તેને કાઢી નાંખવા જેટલું વધારાતું જીવનબળ શરીરમાં હોતું નથી. હવે જ્યારે આવાં મનુષ્યો વગર સંધેસો બલપ્રદ ફળાહાર ખાવા માંડે છે ત્યારે તેમના શરીરમાં જીવનશક્તિનો જથ્થો વધે છે, અને તેથી તે વધારાની શક્તિ શરીરમાંથી નકામો ભરાઈ રહેલો કચરો કાઢી નાંખી તન-મનને સ્વચ્છ બનાવવાતું કામ કરવા લાગે છે. અને તે કચરો બહાર નિકળવાના માર્ગે ઝાડો, ઘેસાળ, પરસેવો, કંઠ વગેરે હોવાથી આ ક્રિયાઓમાંથી કેટલીક બહુ ઝડપથી પોતાતું કામ કરવા લાગે છે. જેને લીધે કેટલાકને ફળાહારથી ઝાડો થવા લાગે છે, કેટલાકના ઘેસાળનો રંગ બદલાય છે, કેટલાકને ખાંસી અને કંઠ થઈ આવે છે, કેટલાકને તાવ આવે છે, અને કેટલાકને વળી ખીજ કાઢી વિક્રિયા થયાની ભાનિત યાચ છે. જેમ એક ઘરમાં વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કચરો પુત્તો અને જીવજંતુ ધરધણીની બેદરકારીથી એકઠાં થયા છતાં હોય, અને પછી તેને જ્યારે કોઈ સુધઃ માણસ વળાવી ઝડાવી સ્વચ્છ કરાવવા માંડે ત્યારે તે ઘરમાંથી અતિશય ધૂળ ઉડવા લાગે, કચરો, માટી, ઘંટાળા, નળિયાં, કાનખજુરા, વીંછી, ગરોળીઓ, સાપ વગેરે પણ નિકળવા લાગે છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય પ્રકારના આહાર, આચરણ અને દુર્બંધનથી વર્ષોનાં વર્ષો સુધી શરીરમાં એકઠો થયા કરેલો મળ જ્યારે ફળાહાર જેવા ઉત્તમ ખોરાકને લીધે બળવાન બનેલા વિવિધ મનોત્સર્ગક અવયવો બહાર કાઢી નાંખવા લાગે છે, ત્યારે ખરેખર ધણી અગવડ, બેચેની અને કંટાળો ઉપજે છે. પરંતુ શરીરમાં જ્યાં સુધી જીવના મળનો લેશ પણ અંશ બાકી રહી ગયો હોય છે ત્યાં સુધીજ આ પ્રમાણે ચાલે છે. એકવાર શરીર આ રીતે નિર્મલ-સાદ અંદર અને બહાર બની રહ્યું કે પછી ફળાહારથી ખલકેવ બેચેની થતી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેવા વગર રહેલા મીઠું ખરી મંશાલા વગરના ખોરાક જેવો કુદરતી ઉત્તમ સ્વાદ ખીજે ક્યાંય મળતો નથી. વળી ફળાહાર ઉપરજ રહેવા માંડતાં શરૂઆતમાં અશક્તિ અને થાકની લાગણી જણાયા કરે છે. તેતું કારણ એ છે કે જેમ દારૂ, અશીણ, તમાકુ વગેરે ઝેર હોઈ શરીરને ખરી તાકત આપવાને બદલે જીવન બળનો નાશ કરે છે, છતાં તેવાં વ્યસન સુધી દેનારને ઉલટી અશક્તિ અને બેચેની જણાય છે, તેવીજ રીતે મીઠું ખરી મશાલાવાળો સંધેસો ખોરાક ખાવાતું જે લોકોને વર્ષોનાં વર્ષોથી વ્યસન પડી ગયું હોય છે, તેઓને પણ તેથી ચીજો છોડવાથી કુટેવના વ્યસનને લીધે બેચેની અને અશક્તિની ખેડી લાગણી યાચ છે. અશક્તિ અને બેચેની જણાવાતું ખીજું કારણ એ પણ છે કે ફળાહાર કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં શરીરની સર્વે શક્તિ શરીરમાં ભરાઈ રહેલા બધા કચરાને ખૂણે ખોચેથી ખોળી કઢાડી તેને જલ્દી કાઢી નાંખવાના કામમાં રોકાઈ જાય છે તેથી બહારતું

કામ કરવા જેટલી શક્તિ તેવાં માણસમાં બહુ જણાતી નથી. પરંતુ ઉપર કહ્યું તેમ હિંમત રાખીને કુદરતને શરીર સુધારણા અને આંતરશુદ્ધિનું કામ વિના અડચણે કરવા દેવામાં આવે છે, અને તે વખતે ફળાહાર કરવો ચાલુજી રાખી કોઇ પણ દવા વાપરવામાં આવતી નથી તો આખરે તબીબત એટલી બધી સુધારાપર આવી જાય છે કે પછી તેવા વિજયવંત ફળાહારીને કોઇ પણ વગર સંધિકો પદાર્થ કદિ પણ વાપડો કે ગરમ પડતો નથી, તેને કદિ પણ પાણી લાગતું નથી, તેને શુના ગમે તેવા ફેરફારથી લેશ પણ ખેંચેની કે વ્યાધિ યવા પામતો નથી, કોઇ પણ ઉડતા કે ચોપી રોગનો તેને ભય રહેતો નથી; ટુંકામાં કહીએ તો સ્વાસ્થી અને ખડું આરોગ્ય-તંદુરસ્તી એ શું ચીજ છે તે એકલો ફળાહારીજ સમજી અને અનુભવી શકે છે. આવું ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત કરવાને કયો સમજી માણસ ફળાહારની શરૂઆતમાં જણાતી ખેંચેની અને ઉત્પાતો સહન નહિ કરી લે ? મહેનત, પરિશ્રમ અને કષ્ટ સહન કર્યા વગર કોઈ પણ જીની કુટુંબ છોડી શકાતી નથી, તેમજ કોઇ પણ શુભ ફળ પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. તેથી ધારેલું શુભ કામ પાર પાડવામાં પડતી અડચણો મેડી લેવા જેટલી દૃઢતા અને મનોજળ જેમનામાં ન હોય તેઓને માટે તો એજ પ્રહરેતર છે કે તેઓએ ફળાહાર ઉપર રહેવાનો પ્રયાતન ન કરવો. કારણ કે પોતાની કમરતાના પરિણામે તેમને જે નિષ્ફળતા મળવાનો સંભવ છે, તે જોઇને બીજા કેટલાક લોકો પણ પોતાની સ્વસુધારણા અને ઉત્તમ આરોગ્યપ્રાપ્તિનું કામ શરૂ કરતાં અચકાય.

અમેરિકાના યુનાઈટેડ સ્ટેટસના ખેતીવાડી ખાતા તરફથી ફ્લીશર્નિયા યુનિવર્સિટી (વિશ્વ-વિદ્યાલય)ના પ્રોફેસર જાફા (Prof. Jaffa) ખોરાક સંબંધી ઘણા પ્રયોગો કેટલાંક વર્ષથી કર્યો જાય છે, જેનું પરિણામ ફળાહારની તરફથી બહુ સંતોષકારક ઉત્પત્તિ છે. સાંધા છતાં સંપૂર્ણ રીતે પોષણ અને તાકત આપનાર ખોરાક શોધી કાઢવાના હેતુથી જીંદી જીંદી જતના ખોરાકોની પોષક શક્તિનો અભ્યાસ કરનારાને પ્રોફેસર જાફાના પ્રયોગો બહુ ઉપયોગી યથા પડશે. મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક ખોરાક ફળાહાર છે એ સિદ્ધાંતને ખરો માની તે સંબંધી શોધખોળ અને પ્રયોગો ધણે ભાગે ચલાવવામાં આવ્યા હતા.

જે લોકો ઉપર આવા પ્રયોગો અનુભાવવામાં આવ્યા હતા તેમાં જે તે યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ હતા; બીજા જે પુખ્ત ઉંમરના પુરો, જે સ્ત્રીઓ અને ત્રણ બાળકો પણ હતાં. જેટલા દિવસ આ પ્રયોગો ચાલ્યા તેટલા દિવસ સુધી પુરો દરરોજ સખ્ત મહેનત કરતા હતા. છતાં પ્રોફેસર જાફાની ગણતરી પ્રમાણે દર માણસ દીઠ દરરોજનું ફળાહારનું ખાધાખર્ચ સરાસરી માત્ર પંદર થી અરાઈ સેન્ટ (આઠ નવ આના) આવ્યું. જે અમેરિકામાં થતા સાધારણ ખાધાખર્ચ કરતાં ઘણુંજ ઓછું છે.

આ પ્રયોગોનું આવું સાઈ પરિણામ જાણ્યા છતાં પણ કદિ બહુ લોકો ફળાહાર કરવા નહિ લાગે તોપણ એટલી વાત તો સિદ્ધ યથા ચૂકી છે કે સંધ્યા વગરનો ફળાહાર એ એક નમૂનેદાર, સંપૂર્ણ, જલવર્ધક, રચિકર, અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક છે.

પુરાણ વખતમાં ગ્રીસ અથવા યુનાન દેશમાં પહેલવાનેને ફળાહાર ખવરાવીને તાલીમ આપવામાં આવતી હતી. કૃષ્ટ-રેટ્ટનીતોપણના લોકો લાંકનારાઓ રોટલી, અંહર, ખજુર, 'મેરી' નામનું ફળ અને એનોજ બીજો ફળાહાર કરીને રહે છે, છતાં તેમનું બગ આખરે ઉપજાવે તેટલું બહુ હોય છે. આરબ લોકો લાંબા વખત સુધી દરરોજ માત્ર એક જે સુડી ખજુર ખાઈને રહે છે, છતાં તેમના ચઢિયાતા બગ અને તંદુરસ્તી વિશે સર્વ કોઈ જાણે છે.

દારૂડીયાની દશા.

(રચનાર: શાહ કેશવલાલ જમનાદાસ પાલખીવાળા.)

(મને મનવાસ છે બહાલોરે, એ રાગ.)

મદિરા સુકળે ભાઈ રે, ખરેખર છે દુખદાઈ રે.—ટેક.

ધી, દુધ, સાકર ખાવાનું મૂકી પેસે પીઠે બલીભાત,

માગે મદિરા ઢીંચવા માટે જાએ પછી એકાન્ત;

શકોર હાથમાં સાંધી રે,

ખરેખર. ૧

ધુંટ બરેને ડંટ સરીખા હોઠ કરંતા હોય,

ચાર ચણા લેઈ મુખમાં નાંખે આગ યુઝે નહિ લેય;

બળે જ્યાં કાળજી ત્યાંહી રે,

ખરેખર. ૨

ખાલી કરી નિજ ખિસ્મ પછી તે ત્યાંથી પલાયન થાય,

વ્યાપી નિશા કે પાપીના બેઠ રિથર રહે નહિ પાય;

હિંડે લાડકોંયાં ખાઈ રે,

ખરેખર. ૩

બેંચ પડે ને હોં પરાણે પાછો પડે તે કાર,

કીચડ કાદવ કે નરકાદિ ચુંચતો તેણી વાર;

મળે તન બાન ન કાંઈ રે,

ખરેખર. ૪

માતને મારે ને તાતને તાડે બ્રાતને ભાંડે માળ,

બહેન કે દીકરોને નય છાંડે છેક છડી બમરાળ;

કરે મલ પીને બવાઈ રે,

ખરેખર. ૫

નેવા મળે જન તેહ તમાસો જેહ જન્યો ચકચૂર,

મહુડી-મહુડી બાળકે બોલે તેમ ભસે બરપૂર;

બુની જેમ શ્યાન સગાઈ રે,

ખરેખર. ૬

પાકપડોશી દુલને દેખી દાર દઈ દૂર થાય,

પોલીસને જે જાણુ પડે તો હાથકડી ન ખાય;

પડે પરસાદી સાંધી રે,

ખરેખર. ૭

કેસ કરીને કોરટ માંહે ઉભો કરે જઈ એહ,

ચાય સજા કાં દંડ કરે ત્યાં હોય ન દેવા તેહ;

જતા એ જેલની માંહી રે,

ખરેખર. ૮

સ્થામ પડે જે કામ કપાળે તે જગ જાહેર થાય,

દારૂડોયા દરબાર ચઢેને છાંડી એળે જાય;

મરે ખરમાદી થાઈ રે,

ખરેખર. ૯

શોખમાં પેસી કે બંગલે બેસી દારૂ પીયે છે તેહ—

આપ હળે ને દેશ હળાડે તેમાં નહી સદેહ;

રાજ ગમાવી રાય થયા કંઈ ગાય યકી પણ રંક,
 સુરો ગણી જે શોખ કર્યો તે સુરો કર્યો નિશંક;
 રહી નહિ પાસે પાઈ રે,
 માટે ન પીશે પ્રાણ જતાં પણ હાલ યશે બેહાલ,
 ખાંપણ બોળ્યું હાય નહિ આવે વિનવે કેશવલાલ;
 કહ્યું મમ માનજો બાઈ રે,

ખરેખર. ૧૧

ખરેખર. ૧૨

આપશ્ચ વિશ્વ મેપ જી.

એટલે કે

પાણી, એજ સર્વ રોગોનું ઔષધ.

મહર્ષિ સ્વામિશ્રી દ્યાનંદ સરસ્વતિએ અનેક રથજે વ્યાખ્યાનો તથા લખાણોમાં બહાર કરેલું છે “વેદ એજ સર્વ વિદ્યાનું મૂળ છે”. આ સત્ય સિદ્ધાંતને આ દેશના વેદ જાણીનો ભો કરનાર પડિતો હસી કાઢી જણાવતા હતા કે “વેદમાં ફક્ત દેવતાઓની સ્તુતિ સેવાય અન્ય કંઈ છેજ નહિ?”. આ તેમનું માનવું કેટલું અજ્ઞાનતાવાળું અને ભૂલભરેલું છે, તે આ શોધબોજના જમાનામાં બહાર આવતી વિગતોનું લક્ષ્યપૂર્વક અવલોકન કરતાં સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે.

ડૉ. કુન્દે, ડૉ. બિન્દુ વિગેરે પાશ્ચિમાત્ય પડિતોએ હાલમાં સિદ્ધ કર્યું છે કે “પાણી એજ સર્વ રોગોનું ઔષધ છે.” આ શોધ તેમણે નવિન કરી છે એમ જ્યાં તે ત્યાં ગંવાય છે! પરંતુ એ શોધ નવીન નથી પણ તે આ દેશમાં ઘણા જૂના સમયથી એટલે વેદકાળમાં પણ જાણીતી હતી, એમ આપશ્ચ વિશ્વ મેપ જી (અગ્નેદ અષ્ટક મંડળ ૧ સુક્ત ૨૩) અર્થાત “પાણી, એ સર્વ રોગ પરિહારક છે,” એ વચન ઉપરથી સાબીત થાય છે. ડૉ. કુન્દે વિશેષ એવું જણાવે છે કે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય છે. આયુર્વેદ નામના વેદક પુસ્તકમાં પણ જણાવેલું છે કે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ કોપેલો મળ છે. અમે જોને કોપેલો મળ કહીએ છીએ તેને ડૉ. કુન્દે વિજ્ઞાતિય દ્રવ્ય કહે છે. પાણીમાં કોપેલો મળ નટ કરવાનો શુભ છે એમ હિદમાપઃ પ્રવહત યત્કિંચ હુરિત્તંમયિ (અગ્નેદ અષ્ટક ૧ અધ્યાય ૨ સર્ગ ૧૨) અર્થાત “જે કંઈ આરા શરીરમાં દુઃખ ઉત્પન્ન કરનાર રોગપ્રતિજ ગયાં હોય તેને પાણી, બાકેર કાઢી નાંખ.” આ સ્તુતિ વાક્ય ઉપરથી જણાય છે. ઉપરાંત જગ એવું પાણીનું નામ છે પણ જલતિ અપવારયત્તોતિજલં શરીરમાંના અર્થાત ખરાબ દ્રવ્ય દૂર કરનાર એવા અર્થનું નાપકન છે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે ડૉ. કુન્દેએ જે સિદ્ધાંત કાઢ્યો છે તે નવિન નથી પણ ઘણાજ પુરાણો છે.

ત્યારે હવે પ્રથમ એ થાય છે કે ડૉ. કુન્દેએ એ સિદ્ધાંત શા ઉપરથી રોપી કાઢ્યો હશે અને આ ભારત દેશમાં એ સિદ્ધાંત વેદકાળથી જાણીતામાં હોવા છતાં અદ્યપિ પર્વત કેમ શુભ રહ્યો હશે? બેસક આ પ્રશ્નો વિચારવા ગોચ છે.

ડૉ. કુન્દેએ આ સિદ્ધાંત શા ઉપરથી રોપી કાઢ્યો તે અમારા જાણવામાં નથી. કદાચ શ્રે. મેક્સમુલર સાહેબે ઇંગ્લીશ, જર્મન વિગેરે ભાષામાં ભાષાંતર કરેલાં છે, તેમાંથી આ બીજા

રહેલ સિદ્ધાંત, તેમના જાણવામાં આવતાં તેમણે તેમની હમેશની શોધકશક્તિથી પ્રયોગ કરતાં આ સિદ્ધાંતની સત્યતા સમગ્રપણે હોય અને તે ઉપરથી તેમણે જાહેર કર્યું હોય તો તે ખતવા જોગ છે. અથવા આ દેશમાં વૈદકશાસ્ત્રની ઔષધીઓ માટે તેમને જે રીતે ખખર પડી છે, તેવી રીતે ખખર પડી હોય. ગમે તેમ હો, પણ આ દેશની જેમ અન્ય વિદ્યાઓ તેમના હાથમાં ગઈ છે તેવીજ રીતે આ સિદ્ધાંત પણ અમારા દેશમાંથીજ તેમના તરફ ગયો હોય એમ મહાફ અનુમાન છે.

વૃદ્ધમાધવ, સુચુતસંહિતા, વાગ્મટ, મદનપાળ નિધંદું, હારિતસંહિતા, વિગેરે વૈદકને લગતા સાહિત્યમાં પાણીના ગુણોપોશુ અને તેના ઉપયોગનું સારી રીતે વિવેચન કરેલું જણાય છે એટલુંજ નહિ પણ સંસ્કારથી પણ પાણીના ગુણોમાં ફેરફાર પડે છે તે પણ સારી રીતે જાણીતું હતું એમ માલુમ પડે છે. તેથી દવા તરીકે પાણીનો ઉપયોગ આ દેશમાં થતો હતો એમ જણાય છે; પરંતુ અશાંતિના સમયમાં જેમ અન્ય વિદ્યાઓ આ દેશમાંથી લોપ પછ તેમ આ સિદ્ધાંત માટે પણ ખતું છે, જેથી હાલમાં આ સિદ્ધાંત અમને નવિન જેવો ભાસે છે.

આ ઉપરથી એટલું માનવાને કારણ મળે છે કે સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતિએ વેદ એજ સર્વ વિદ્યાનું મૂળ છે એવું જણાવ્યું છે તે તદન સત્ય છે. કોઈ પણ વિદ્યા એવી નથી કે જે ખીજ રૂપે વેદમાં ન હોય; અનેક શાસ્ત્રિય સિદ્ધાંતો ખીજરૂપે તેમાં છે, પણ ફક્ત વેદમંત્રોને પોષ્ટ પંખીની પેઠે મોડેથી કડકડાટ મોલી જવામાંજ ભારતના પંડિતો પોતાના કર્તવ્યની ઇતિશ્રી સમજતા હોવાથી અખુટ વિદ્યાનો ભંડાર વદનો ખરો જોદ મધાર્થ ન સમજવાથી શાસ્ત્રિય શોધમાં અમો પછાત પડેલા છીએ. જે પાશ્ચિમી પંડિતોની શોધક શુદ્ધિથી ઉમંગભેર સપ્રયોગ કરવામાં તેઓ લક્ષ આપે તો હવે એ અનેક નવિન શોધ કરવાનું માન તેઓ મેળવી શકે તેમ છે. પણ દિલગીરી એજ છે કે આવો પ્રવાસ કરે છે કોણ ? પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમારા સંસ્કૃત પંડિતોને પાશ્ચિમી પંડિતો જેવી ઉમંગભેર શોધ કરવાની સહાયદિ આપો કે જેથી આ ભારત પ્રજા પૂર્વની પેઠે ઉત્પત્તિના ઉચ્ચ શિખર ઉપર વિરાજમાન થવા ભાગ્યશાળી થાય. એજ અંતિમ ઇચ્છા.

—આર્યપ્રકાશ.

વિચારોનું આરોગ્યપર થતું પરિણામ.

(લેખક:—મગનલાલ માણેકલાલ ડ્રેવરી મુંબઈ.)

વિચાર અને આરોગ્ય એનો પરસ્પર સંબંધ કેટલો છે અને શક્તિના, શાંતિના અને આનંદમય વિચારોથી આરોગ્ય કેટલું જલદી મેળવી શકાય છે, તે સંબંધી કંઈક માહેતી મળે કોઈને પણ આનંદ થયા વિના રહેશે નહિ. ખીજ અનેક શાસ્ત્રો પ્રમાણે માનસશાસ્ત્ર પણ માનવ જાતને અત્યંત ઉપયુક્ત શાસ્ત્ર છે. આ નવીન માનસશાસ્ત્રની બહુજ થોડા લોકોને માહિતી હોય છે પરંતુ આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ, મનન, અનુભવ અને શોધ હાલમાં અમેરિકા, જર્મની આદિ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં બહુ ઉત્સાહપૂર્વક ચાલુ છે. મનનો અધિકાર શરીરપર કેટલો છે એ નીચે લખેલી બાબતો-પરથી સહજ જણાઈ આવશે.

દરેક બાબતમાં ઉચ્ચાભિલાષી રાખવી એ દરેક પ્રાણીનું કર્તવ્ય છે. શક્તિ સામર્થ્ય અને પૂર્ણ ઉત્સાહીપણાનું ધ્યેય રાખી તે સંબંધીજ હમેશાં ચિંતન કર્યું કરવું એજ આરોગ્ય મેળવવાનો એક માત્ર સહેલો અને સરતામાં સસ્તો ઉપાય છે.

નિરોગી થવા ઇચ્છનાર રોગી આગળ તેની અશક્તિ અને રોગની ભયંકરતા આદિનું વર્ણન કરવાથી આપણે તે મનુષ્યના વિચારોની ઐક્યતા બીજી શક્તિદાયક બાબતપર લગાડવાને બદલે તે રોગીના દુખપર લગાડી તેનું દુઃખ અને રોગ માત્ર આપણે વધારીએ છીએ. તેથી હવેનું રોગમાંથી સારા થનારા મનુષ્યને તેના રોગ સિવાય બીજી કોઈ પણ બાબત સંબંધી બોલતાં તે મનુષ્યને આપણે ઘણી મદદ કરીએ છીએ. આથીજ સારા વૈદો હમેશાં રોગીનું ચિત્ત કોઈ રમતમાં ગુંથાયેલું રાખવાની ખાસ સૂચના આપે છે, અથવા તો તેને પોતાના દુઃખ સંબંધી અને રોગ સંબંધી વિચારો આવે નહિ તે સાફ ઉપદેશ આપે તેવી દવા આપે છે એ આપણે બધા સારી પેઠે જાણીએ છીએ. ઓપરેશન કરતી વખતે દરદીને ‘કોરોડોઈર્મ’ પણ તેટલાજ માટે સુંધારી બેશુદ્ધ કરવામાં આવે છે. રોગીને જેમ દવાની જરૂર છે તેમજ શારીરિક અને માનસિક શાંતિદાયક વિચાર રૂપી દવાની પણ ખાસ જરૂર છે. શક્તિદાયક વિચાર એજ શારીરિક શક્તિનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે. બીમાર પછાતા વિચારો અને અશક્તપછાતાજ વિચારો શારીરિક શક્તિના મોટા યત્ન છે. આથીજ ઘણી વખતે ડોક્ટર કે વૈદ દરદીને તેની આખરી માંદગીનું ન જણાવતાં તેનાં સગાંવડાંશ્રાંઓને ચેતવી દે છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંના સોજા કે દુઃખપર આખો દિવસ મને દુઃખ થયું છે, મને બહુ દુખે છે ઇત્યાદિ પ્રકારના વિચારો કયે, તે દુઃખ વધી જાય છે એમ ઘણાકે અનુભવ્યું હશે. કૃતલીક વખતે કૃતલાક માણસોપર અનેક આપત્તિઓ ઝડપી રહી હોય તો તેની કરી અસર, સાધારણ રીતે તેના શરીરપર થતી દેખતા નથી તેનું કારણ પણ તેની માનસિક ક્ષતિ ને બેશીક્રાશન છે. તેઓ તે સંબંધી ગંભીર વિચારજ કરતા નથી.

માનસિક આરોગ્ય એજ શારીરિક આરોગ્યનો પાયો છે તેથી તે પ્રાપ્ત કરવા સાફ મનમાં સતત આનંદદાયક, ઉત્સાહજનક, અને સામર્થ્યવાન વિચાર લાવવા એજ એક સહેલું સાધન છે. વશપરંપરાના ક્ષયરોગવાળાં કુટુંબમાંની ઐકાદીક છોકરીને “તને આગળ જતાં ક્ષયરોગ થશે” એમ કહી તેને હમેશાં હંડીથી અને વધુ પરિશ્રમથી બચાવું” કહેતાં તેના કોમળ મનપર એ બાબતનું દુષ્ટ પરિણામ થયા વિના રહેતું નથી. કારણ નાનપણથીજ તેનું ક્ષયરોગપર મન લાગેલું હોય છે, અને કારણ પરત્વે જરા હંડી કે ઉધરસ થયે તેને ક્ષયરોગનીજ ભાવના થયા કરે છે. આવી બાબતાને પણ ચાદશી ભાવના વચ્ચે સિદ્ધિર્ભવતિ તાદશી (જેવી જેવી ભાવના તેરીજ તેની સિદ્ધિ) નો નિયમ ઘણેક અંશે લાગુ પડે છે. અને આપણને તેને ખરેખરો ક્ષય યએશે પ્રત્યક્ષ જણાય છે.

મુબંદના પહેલા અને બીજા પ્લેગની અંદર ઘણાક તો પોતાને પ્લેગ થવાના ભયને લીધેજ રામચરણ યએજા જણાયા છે. જેમ આવી કે બીજી ચિંતાનું પરિણામ શરીરપર થાય છે તેમજ પોતાના દુઃખ સંબંધી ચિંતાનું પણ પરિણામ શરીરપર થાય છે. કારણ કે તેની અસર રક્તાભિસરણ, પાચન ઇત્યાદિ પર થયા વિના રહેતી નથી. આચારોને આધાર વિચારપરજ રહેશે છે. વિચાર વગરનો આચાર એ જેમ કેવળ મૂર્ખતાજ મનાય છે, તેમજ શારીરિક આરોગ્યનો આધાર માનસિક આરોગ્યપરજ રહેશે છે.

હવે આપણે એક બે દાખલા લઈએ. ટેલીફોન ચોધી કાઢનાર પ્રખ્યાત ડૉ. બેક્સ એક વખત અતિથય હંડા પ્રદેશમાં ગાડીથી પ્રવાસ કરના હતા. તે વખતે ત્યાં હંડી એટલી જથી પડતી હતી કે પગમાંનું લોહી હંડીથી દરી જવાની તેમને બીક લાગવા મંડી. પરંતુ પોતાના પગપર માનસિક વિચારોની ઐક્યતા કરવાથી પમને નીન રાખને જ્યો મજ્યો હોય તેમ થઈ

અને ઠંડીનું દુઃસહ પરિણામ નષ્ટ થયું, એવો તેમનો અનુભવ છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગના દુઃખ સંબંધીજ વિચાર કર્યા કરવાથી દુઃખ વધે છે અને શરીરના કોઈ પણ ભાગના સુખ સંબંધી વિચાર કરવાથી સુખ વધે છે અને નવિન રક્તનો જથ્થો તે ભાગને મળે છે એવી તેમની માન્યતા છે.

ગ્રૅસિસર એલ્સર જેટલે પોતાના બેઠક હાથ કુણી મુઠ્ઠી બે જુદા જુદા પાત્રમાં પાણીમાં બોળ્યા. બાદ એક હાથ સંબંધી સર્વ વિચાર 'કરવાનું' છોડી દઈ દ્રુત બીજા હાથપરજ પોતાનું મન પૂર્ણ એકાગ્ર કરી તે સંબંધીજ વિચાર ચાલુ રાખ્યા. આ વિચાર એટલે, તે હાથને નવો લોહીનો જથ્થો આપવા બરાબર હતું. કારણ કે તેમની બાવના એવી હતી કે "આ હાથમાં લોહીનો જથ્થો વધે." આ પ્રમાણે એકજ વિશિષ્ટ હાથપર ઈષ્ટ વિચારોની એકાગ્રતા કેટલોક વખત મુઠ્ઠી કર્યા કરવાથી હાથને લોહીનો નવો જથ્થો મળે એ રાજ થયો અને તેથી હાથની નસો વધુ ને વધુ કુલવા માંડી. જે પાત્રમાં તે હાથ હતો તે પાત્રનું પાણી ધીમે ધીમે બહાર ઢોળાવા માંડ્યું. બાદ એ હાથપરની એકાગ્રતા કાઢી લઈ બીજાપર કરતાં તે, તેજ મુગ્ધા કુણી ગયો અને તેમનું પાણી બહાર ઢોળાવા માંડ્યું. આપણી શક્તિપર આનંદમય મૂળ સ્વરૂપર અને આપણા માંની સુખ શક્તિપર આપણો વિશ્વાસ નથી; તેથીજ આપણને અનેક દુઃખો ભોગવવાં પડે છે. આપણી પોતાની માનસિક શક્તિ ઉપર વિશ્વાસ હોવાથી અને આપણા મનની દ્રવતાથી એક મે-સમેરીક્રમ કરનાર આપણને મેસમેરાઇઝ કરી શકે તો નથી એવો હવે જાણીતું યદ્ય ગયું છે. અનેક પ્રકારની ખોટી ધાર્મિક માન્યતાના અને આસપાસના અનેક વિદ્યાર્થ વિચારોના આપણે એટલા બધા તો ગુનામ બની ગયા છીએ કે આપણે પોતાને સર્વ આયુષ્યમર રોગનું ઘર, અશક્તિ અને દુઃખનું બોલનું ચાલનું ચંત્ર અને મૃત્યુનું ભક્ષ સમજીએ છીએ. આ ગુનામગીરીમાંથી છુટવા સાફ આપણે એવી ઘેડી, નિરાશાજનક માન્યતાઓને છોડી દેવી જોઈએ.

શક્તિ, શાંતતા અને સંવૃદ્ધિ એ આપણા જન્મથીજ હક છે. તે આપણે શક્તિમય, શાંતિમય અને સમૃદ્ધિમય વિચારોથી મેળવવા જોઈએ. સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરે આ આનંદમય અને સુખમય જગત ઉત્પાદ કર્યું છે પણ તેની સાથેજ આપણે જેમ માનીએ છીએ તેમ દુઃખ-દારિદ્ર્ય વગેરે નિર્માણ કર્યા નથી. ઉત્કૃષ્ટ મનુષ્ય પોતાની સર્વ શક્તિનો ઉપયોગ કરી શક્તિ, શાંતિ અને સંવૃદ્ધિ મેળવવા પૂર્ણ વિનયી થાય તેવી વ્યવસ્થા તેણે ઠેકઠેકાણે આપણા સાફ કરી રાખેલી છે એવું સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિથી વિચાર કરનારને જણાયા વગર રહે નહિ. મહાભારતમાં પણ માનસિક-સુખ દુઃખોની શરીરપર અસર યાદ છે એમ સ્પષ્ટ લખેલું છે; તેથી જણાય છે કે આપણા પૂર્વજો પણ એ વાતથી અચાત નહતા. મહાભારતમાં લખ્યું છે કે "માનસિક દુઃખથી શરીરને પણ દુઃખ યાય છે અને માનસિક દુઃખનું રામન યતાં શરીરનું દુઃખ પણ રામી જાય છે.

આ લેખથી આપણે એટલું નિરાકરણ કરી શકીએ છીએ કે માનસિક આરોગ્ય એજ શારીરિક આરોગ્યનો પાયો છે. દુઃખ અને રોગનું રામન કરવાની ઇચ્છા હોય તો સુખ અને આરોગ્ય સંબંધી વિચારો મનમાં લાવવાથી તે રામી જાય છે. આરોગ્ય એ આપણા બધાનો જન્મથીજ હક છે, અને રોગમાં ઈશ્વર નિમિત્તભૂત નથી પણ મનુષ્યજ છે. તેથી તેનો સહજ ઉપાય પણ આપણા હાથમાં છે. તે ઉપાય માત્ર મનમાં સતત આનંદદાયક ઉત્સાહજનક અને સામર્થ્યવાન વિચારો લાવવા એજ છે. રોગનો સૂક્ષ્મ ઉપચાર બ્યારે માનસિક શક્તિ છે ત્યારે દવા તો તેનો સ્વૂલ ઉપચાર માત્ર છે.

છુટક સ્મરણો.

લેખક:—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ; મું. નાંદોલ.

વિધિયુક્ત માત્ર પાંચજ પ્રાણાયામ ગોળો ચઢવાના દરદને ઘણી અસરકારક રીતે ક્ષાયદો કરે છે. ચુંક આવવી, ગોળો ચઢવો, સણુકા ઓવવા, પીઠ આવવી, તોડ થવી, કદ પડવો, ઉધરસ થવી ને ચળ આવવું, વગેરે સાધારણ રોગોપર જેમ જેમ વધારે લક્ષ આપવામાં આવે છે તેમ તેમ વધારે જણાય છે, ને તેવે વખતે રમત આદિ ખીર્જ સાધારણ મનને આનંદ પમાડે તેનાં કાર્યો કરવાથી ધ્યાન ખીણ તરફ દોરાઈ દરદોની અસર તદન જણાતી નથી. મોટાં દરદોપર પણ ઘણીક વેળા એવોજ ક્ષાયદો થાય છે.

કોષરાના બોરાકનો બહુ ચાવીને આહારમાં ઉપયોગ પ્રમેહના દરદમાં ઘણો સારો ક્ષાયદો કરે છે. કારણકાં આહારમાં વધારે ઉપયોગ કરવાથી બરોળ (પ્લીહા) ના દરદને ઠીક ક્ષાયદો પાવતું જણાયું છે.

કસરત કરી ઉઘાડું શરીર રાખનારને ઠંડી હવાની અસરથી ખીજેજ દિવસે શરદી થઈ તાવ આવે છે.

‘હિડકી આવવી’ એ દરદ જેને જણાય તેને પૂછવું કે ત્હમે આજે કોઈ ચીજની ચોરી કરી હશે વા કોઈ વખત બુદ્ધિ બોલ્યા હશે? તે યાદ કરી બુઝો. તે યાદ કરવા તેનું મન દોરાશે કે તુર્ત ઘણીજ તાબુખીની સાથે દરદ શાન્ત થઈ જશે.

દુધમાં ખરાબ રજકણો ચુસી લેવાનો એક ગુણ છે માટે તેને વધારે ઉઘાડું મુકવું તે તેમાંથી વધારે ગેરક્ષાયદો મેળવવા માટેજ છે.

ખને હાથની મુઠીઓ વાળી કોઈ ટેબલ, ખુરશી, ટેકરી, પત્થર વા લાકડા જેવી ચીજપર દોડતાં આવી ચઢી જનારને તુર્ત નસકેરી ફુટવાતું દરદ અગ્નયજરીતે શાન્ત થાય છે. આથી સો પૈકી નવાણું જણને અવશ્ય ક્ષાયદો જણાયો છે.

પાણી વા દુધ જેવી કોઈ ચીજ પીતાં ખાતામાં એક આંગળી હોઈ દુખાવીને પીવું તેમજ પાછળથી થોડુંક વધારવું અને ત્હને ટોળી દેવામાં ઉપયોગ કરવો. આથી કેટલાક નિરપયોગી પદાર્થો દેહમાં જતા અટકશે.

જ્યારે તમે બહારથી આવો કે તુર્તજ તમારાં કપડાં ખુટીને સ્વાધીન કરશે નહિ. તે પ્રમાણે કરવાથી ઘણાંક નુકસાનો થાય છે. આપ તેના અગ્નજ હોવ ને અનુભવી થવા સ્થાતા હોવ તો પ્રસંગ પાડી બુઝો.

કસરત કરીને તુર્ત વા પરગામથી ચુસાફરી કરી આવીને તરત કદી પણ બોજન કરવાનો વિચાર કરતા નહિ. હેવટે પા ક્ષત્રાક કે ઝોઝામાં ઝોણું બહુ જરૂર હોય તો પાંચ મિનિટ તો અવરથે ચોખજો.

(અપૂર્ણ.)



સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પાના ૨૦૧ થી.)

તાવ નાશ કરવાની ગોળી—એક ભાગ લીડીપીપર, એક ભાગ મરી, એક ભાગ જાવંત્રી, એક ભાગ ટંકણુખાર, એક ભાગ કાચો ગુદા કરેલો સોમલ, એક ભાગ રાખબરમ; એ છ ચીજને ખદમાં ઘુંટીને તેની ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળી બાંધવી. એ ગોળીઓ તાવનો નાશ કરવામાં બહુ ઉત્તમ છે. એ ગોળી ઉમરના પ્રમાણમાં નજર પહોંચાડી આપવી. ગોળી મગના પ્રમાણથી કરવી. ગોળી ખવરાવી તેના ઉપર તરતજ ઘઉંનો લોટ, સાકર અને ઘી સરખા વજન લેધ તેનો ખનાવેલો શીરો ખવરાવવો. તેના ઉપર દુધ પણ અપાય છે અને તે બહુ ફાયદો કરે છે. એ ગોળીથી પિત્તવાયુ ને મેઢવાયુ મટે છે અને શરીરનો હુખાવો પણ મટે છે. તે ઉપર ખાંડ ખટાસ અને ગોળીની પરેછ પાળવી.

કામ પ્રવીણ ગુટીકા—જાવંત્રી, વાંસકપુર, ઇલાયચી, અશીષુ, અને વછનાગ એ સરખે ભાગે લેવાં અને ઘુંટીને તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ધંતુરાના પાનના રસમાં ઘુંટવું. એક રસ થઇ જાય એટલે એ દવા જાયદલનું પેટ ચીરીને તેમાં ભરવી, અને જાયદળના છુકાથી મોં બંધ કરી લેવું. તે જાયદળ ઉપર ધંતુરાના પાનનાં અગીયાર પડ ચઠાવવાં અને છાણાની ભડીમાં એવી રીતે મુકવું કે ભડી સળગ્યા પછી બધું આખ ન થઇ જાય પણ કોયલાની માફક કાચું પાકું રહે. પછી તેને કાઢી લેધ ખજામાં ઘુંટવું. તેની એ પ્રકારની ગોળીઓ અને છે; એક તો મધમાં ગોળીઓ વળાય છે ને ખીજ પ્રકારની ગોળીઓ ખનાવવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે. જાયદળ આદિના કોયલામાં ગજવેલ, રૂપરસ, સોનાનો વર્ક અને કસ્તુરી એ બધી ચીજો મેળવીને પછી મધમાં ગોળીઓ બાંધવી. તે રાજેશ્વરી ગોળી યાચ છે. એ ગોળી પ્રુદિ બહુજ કરે છે. કામેચ્છા પૂર્ણ કરવામાં એ ગોળીનું પ્રાધાન્ય છે. પહેલાં પ્રકારની ગોળી તુવેરના દાણા જેવડી સાંજે ખવાય છે. તેની માત્ર શક્તિના પ્રમાણમાં એકથી ત્રણ સુધીની છે. તે ઉપર દુધ પીવું. ખીજ પ્રકારની ગોળી સવાર ખપોર ને સાંજ એ પ્રમાણે લેવાની છે. એક એક ગોળી લેવાની છે. તે ઉપર દુધ પીવું. થોડા દિવસ આ ગોળીનું સેવન કરવાથી પ્રુદિ આપે છે, શરીર બળ વધે છે, અને કામનું જોર વધે છે. એ ગોળી હાય રસની માડી ટેવથી ચએલી નિર્બળતાને દૂર કરે છે.

ઝાડો ને મરડો બંધ કરવાની ગોળી—આકાડાના કુલની વચમાં ચોખંડી ડોડી હોય છે તે ચાર ભાગ, ગાંજો એક ભાગ, મરી કાલાં એક ભાગ, જાવંત્રી એક ભાગ, લવંગ અરધો ભાગ, અશીષુ એ ભાગ. બધી ચીજોને ખાંડી કે ઘુંટીને ખારીક કરી એક રસ કરવી. પછી આદાના રસમાં ઘુંટીને ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. જુવાન આદામોને દિવસમાં એ વખત મળી ત્રણ ગોળી આપવી. એ ગોળીથી ઝાડો, ઉખેલો, શરીરનો તોડ, પેટનો વાયુ વગેરે મટે છે. બીજો પ્રકાર—કાલાં મરી, એક કસીનું લસણ, મુસકપુર, અને હાંગ એ ચાર ચીજોને સરખે ભાગે લેવી અને તેની ગોળીઓ ખનાવવી. એ ગોળી ઝાડો, ઉલટી, પેટનું થળ અને કાલેરાનો જલદી નાશ કરે છે. દસ વરસ સુધીનાને ચણા જેવડી ગોળી શક્તિ જોધ આપવી, ચાલીસ વર્ષ સુધીનાને ત્રણ ગોળી આપવી. કાલેરા ઉપર ચાર ગોળીઓ બધે કલાકે અપાય છે. આ ગોળી બહુજ ઉત્તમ છે ને બધે પ્રકારે સારી છે.

ખાંસી બંધ કરવાની ગોળી—પીપર્ણામૂળ, કુર્ધાજન, મૂળહટી (જેડીમધ), દાલચીની (તજ), કરકરા (અકકરો), વાંસકપુર, કેસર, કાળાં મરી, બોંયરાગણીનાં મૂળ એ બધાનાં

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને ધુંડી એક રસ કરવું, તેની કાળી દ્રાક્ષમાં ગોળાઓ બાંધવી. ગોળી મોઢામાં રાખી રસ ગળવાથી તે ખાવાથી ખાંસી, પિત્ત, અપચો, વાયુ વગેરેનો નાશ કરે છે.

બીજો પ્રકાર—અંગાળી પીપર, નાગકેસર, ધલાયચી, જેઠીમધનો સીસો, એ સર્વ સમભાગ અને કેસર, સખ્ખરમ, ગજવેલ, અને સોનાનો વડં, ચોથા ભાગે. એ બધાંને ધુંડી એક રસ કરી ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળાઓ તુવેરના દાણા જેવડી બાંધવી. મોટી ઉગરનાને ત્રણ ગોળી મુંઘી અપાય છે. મધ કે આદાના રસમાં સવારે સાંજ આપવી. આ ગોળાઓ દમ, ખાંસી અને કફ વગેરેને ઘણા ફાયદો કરે છે.

આયુષ્ય કલ્પવૃદ્ધિની ગોળી—કરકે બે ભાગ, મુલકડી (જેઠીમધ) બે ભાગ, કાળો મરી બે ભાગ, હીમજ ચાર ભાગ, સોનાયુષી બે ભાગ, કરીઆતુ બે ભાગ, ભોંઘરીંગણી બે ભાગ, બધી ચીજોને એક રસ કરીને કાળી દ્રાખમાં ગોળી ચાર આનીભાર વજનની બાંધવી. એ ગોળાથી જાડાનો ખુલાસો થાય છે અને પાચનશક્તિ સારી થાય છે; તથા નળખંધ વાયુ, પિત્ત અને શુસ્તી વગેરે દૂર થાય છે, ખોરાક યુષ્મ ખવાય છે, લોહી સુધરે છે, શરીરનું સૌંદર્ય અને સ્ફુર્તિ વધે છે, તથા કાંઈ પણ પ્રકારનો લોહીવિકાર થતો નથી. આ ગોળી ઉપર કાંઈ પણ ભતતી પરેજ નથી. પુરુષ અને સ્ત્રી સર્વેને ફાયદાકારક છે. એ ગોળાથી દેશપરદેશના પાણીનો વિકાર ધતો નથી. જેમ વાસણ ઉપર કલાર્થ ચઢાવે છે એ પ્રમાણે શરીરનું આ ગોળી મંજન કરે છે, આયુષ્યને પ્રબળ કરે છે; અને ખાનારો વૃદ્ધ થતાં સુધી દુઃખ માત્રને દેખતો નથી.

મધુ વસંતમાલતી—અંગાળી પીપર, કેસર, જયદળ, જવંત્રી, બધી વસ્તુઓ સરખા ભાગે લેવી. સોનાનો વડં અરધા ભાગે, સાચાં મોતી ચોથા ભાગે, કરતુરી ચોથા ભાગે; એ બધાંને ખલમાં ધુંડી એક રસ કરી ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળી મરી જેવડી વાળવી. એ ગોળી તીવેના રોગો ઉપર ચાલશે. શીત, અર્ધાંગવાયુ, ત્રિદોષ, અંગચર્મ, અર્ધવાયુ, નપુંસકતા, દમ, ખાંસી, વાકુ વિકાર, વગેરેનો તુર્ત નાશ કરે છે. તેની તેજ અને બળનો પાર નથી; રાજરોગો ઉપર, શીતગતા ઉપર, અને વૃદ્ધ અવસ્થાના લોકોને બહુજ તાકાત અને સ્ફુર્તિ આપે છે. અને બધા અંગની નસોને તૈયાર કરે છે. એના ઉપર પાપડી, ગોળ અને વેંગણની ચરી પાળવી.

મધુકાન્ત ગોળી—દુધમાં શોષેલું ખાપરીયું છ ભાગ; લોંડીપાપર બે ભાગ, જવંત્રી બે ભાગ, તેજપાન બે ભાગ, તજ ચાર ભાગ, ધલાયચી બે ભાગ, પીપળીમૂળ બે ભાગ, ખુંદ બે ભાગ, કંકે બે ભાગ, મુલકડી બે ભાગ, કરીઆતુ બે ભાગ, સુંક બે ભાગ, ટંકચુખાર બે ભાગ, ભોંઘરીંગણીનું મૂળ બે ભાગ, અક્ષતકરો બે ભાગ, કેસર બે ભાગ, ચીરીણુ બે ભાગ, એ બધી ચીજોને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને ધુંડી એક રસ કરી આદાના રસમાં મરી જેવડી ગોળાઓ વાળવી. એ ગોળી બાળકને પાદી, ઉઝડી, વરાધ, તાવ, ગળતી અને રતવાનો નાશ કરે છે. દુધ તથા ખોરાક પાચન કરે છે અને બાળકને સુંદર બતાવે છે. એ ગોળાનો ગુણ, મોટી અવસ્થા સુધી પચુ રહે છે. એ ગોળાનું પ્રમાણ એટલું બે ગોળી સુધી છે.

બાળ ગુટીકા—કરીઆતુ, મોટીકરકે, હીમજ, અમલતાસનો ગર્ભ (ગરમાથાનો ગોળ), મુલકડી (જેઠીમધ), સોનાયુષી, એ બધી ચીજોને ખાંડી ધુંડી એક રસ કરીને કાળી દ્રાખમાં ગોળી બાંધવી. એ ગોળી આપવાથી બાળકને જાડાનો ખુલાસો રહે છે અને બંધકાસ, છાતીનું પિત્ત, દુધનો બરાવો અને છર્ણુ જ્વરનો નાશ કરે છે. દમેશ બાળકની તખીયત સારી રાખે છે. એ ગોળીને ધસીને પાણીમાં ઢિંવા માતાના ધાવણમાં આપવી. તે પાણી ગરમ લેવું. એક આની ભાર કે બે આની ભાર પાવાથી ફાયદો થાય છે.

મૂળ એકજ સ્થાન છે અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડો, ફુલ, ફળો અને અનાજ એ સર્વને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ ખીલાડાં, કૂતરાં અને ખીખાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જે આનંદ કરે છે તે જુએ છે છતાં જે ખીખાં પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત જૂઠી જાય છે. જ્યાં ધાસ હોય છે એવો એક જમીનનો કકડો જુએ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુએ. આવી રીતે તમે જોશો કે ધાસનો કુદરતી રંગ છે અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંકી દો; એક અકવાડીયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણ મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઈએ. અકવાડીયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ધાસ કરમાઈ ગયું છે અને તેના રંગ પણ બદલાઈ ગયો છે અને તેના જીવનનો ધણે ભાગે નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને ફરી સૂર્યનાં કિરણોને તે ધાસ ઉપર પડવા દો. થોડા વખતમાં જોશો તો તે ધાસ પુનઃ સજીવન થયું હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજાશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઈ સૂર્યની ગરમી અને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઈએ. જે લોકો ઘરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે અને જેઓ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે તેમની વચ્ચે દેખીતોજ ફરક માલુમ પડે છે. પહેલા કલા તે લોકો પીળા શીઘ્ર પડી ગએલા જણાય છે ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ, તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. બંને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારે તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઈએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી તે ભાગ જે ધાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકી અને જેવો થઈ જાય તેવો થઈ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા હીન જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઠંડાપણા હોય છે તે ભાગ શીઘ્ર અને તેજ વગરના જણાય છે. જે કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા અધા ટેવાઈ ગયા હોજો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઈ જણાતું નથી. પણ જે તમે તમારા શરીરને, કોઈ બીજા માણસ જેણે ઘણો વખત સૂર્યની જીવન બક્ષનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવશો કરશો તો ઘણો ફેરફાર માલુમ પડશે અને તમને ઘણું શીખવાનું મળશે.

તમારે તમારાં કપડાં ઢાંકી નાંખી શરીરના તમામ ભાગને સૂર્યનો તડકો મળે તેમ કરવું જોઈએ. શરૂઆતમાં તો થોડીજ મીનીટ તડકામાં રહેવું જોઈએ પણ ધીમે ધીમે જેમ સવડ અને ધૃઢ થતી જાય તેમ તેમ વધારે વખત તડકામાં રહેવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ. આવી રીતે સૂર્યના તાપથી દરરોજ સ્નાન કરવું જોઈએ. જે કે આ વાત અધા લોકોથી દરરોજ બની શકે તેવી નથી તો પણ જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ત્યારે આવી રીતે સ્નાન લેવાનું ચુકવું નહિ. જો કામકાજના ચાલુ દિવસોમાં બની શકે તેમ ન હોય તો દર રવિવારે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે થોડી મીનીટ તો જરૂર તાપથી સ્નાન લેવું જોઈએ.

જે તમારાં ઝોરડાની બારીઓ મોટી હોય અને સૂર્યનો તાપ અંદર પ્રવેશ આવી શકતો હોય તો તો તમારે બાયરમ (નાહવાની ઝોરડી) કરવાની ખાસ જરૂર રહેશે નહિ. જે બારીઓ નાની હોય અને સૂર્યનાં કિરણો આવી શકતાં ન હોય તો તમારે તજનીજ કરવી પડશે. મોટાં મોટાં શહેરોમાં તો તેને માટે ખાસ Solarium સોલેરીયમો ખાંધેલાં હોય છે જ્યાં સૂર્યના તાપનું સ્નાન લઈ શકાય છે. જે આવી સગવડ પણ ન હોય અને બારીઓ પણ નાની હોય તો ઘરનાં ઢાપરાં ઉપર

અથવા હિપલી અગાસીમાં Hope Solarium હોપ સોલેરીયમ બાંધવું નોંધજે. આમાં બહુ ખર્ચ પશુ લાગતું નથી. તમારે માત્ર સીધાં સૂર્યનાં કિરણો બધા શરીરપર પડે અને ખુલી હવા હોય તો બસ. સૂર્યના તાપથી સ્નાન કરતી વખતે શરીરને કોઈ પણ ક્રિયામાં રાખવું નોંધજે. શ્વાસ-સ્પંશ અને શારીરિક કેસરત કરવાનો આ વખત બહુ ઉપયોગી છે. આ ત્રણે બાબતો સાથે કરવાથી વખતનો બચાવ થાય છે તેમજ શરીરને બહુ ફાયદો થાય છે. જે તમારે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તી પાછાં મેળવવાં હોય તો જે ઓરડામાં સૂર્યનો તાપ અને તડકો પુરતો આવતો ન હોય તેવા ઓરડામાં સુવાવું કે રહેવાવું કરશોજ નહિ.

જે માણસની જીવનશક્તિને પ્રવાહ મંદ પડવા લાગ્યો છે એમ જણાતું હોય તેને માટે હું બે બોલ કહું છું. તમે એવી સ્થિતિમાં છો કે જ્યાં એકદમ અને ચોક્કસ રીતે ઉપાય નહિ હોવામાં આવે તો તમારૂં વખતે અકાળ મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે. જે તમે તમારી મનશક્તિ Will-powerને મેળવ્યું કરી આ સૂચના પ્રમાણે વર્તવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરશો તો તમારી સ્થિતિ તંદર નિશાશ બરેલી નથી થઈ. મંદ પડતી ગતિનો અટકાવ કરી શક્તિ અને જીવસાને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાનું બની શકે તેમ છે. છ મહીનામાં તો દેખાતો ફેરફાર થઈ જાય તેવું છે, અને બાર મહીને તો તમે શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો ધણો વિકાસ કરશો. તમારા જીવન દરમિયાન કરવાનાં કામો તમે પરિપૂર્ણ કરી શકશો અને અમુક વખત આરામ ભોગવી પછીજ આ દેહ તજી દેવાના વિચાર તમને ઉદ્ભવશે.

બોધપાઠ ૧૨

કાયમની સૌંદર્યતા કેમ મેળવવી.

બહારની અથવા સૂચ સૌંદર્યતા એ એક પુરેપુરી કુદરતી સ્થિતિ છે. તેમજ શારીરિક બેગ-બપણું એ આંતરમાં અથવા જીવનકાળમાં કુદરતના કોઈ પણ કાયદાનો ભંગ કરેલો છે એમ જાણનારી ચોક્કસ નિશાની છે. આમડીના રંગ ઉપરથી અને શરીરના અવયવોના પ્રમાણ ઉપરથી સૌંદર્યતાનો કોઈ પણ તરેહનો ખ્યાલ બાંધવો એ અશક્ય બાબત છે. કારણ કોઈ બે માણસો એક નમુનાનાં હોતાંજ નથી. એટલે જે ઘાટ (શરીરનો બહારનો દેખાવ) એક માણસને સુંદર લાગે તો તેજ ઘાટ બીજાને તેથી વિરુદ્ધ લાગશે. એટલે ખરાં સૌંદર્ય આધાર શરીરનાં બધારણ કે આમડીના રંગ ઉપર રહેતો નથી.

તમે યોતે તમારા પોતામાંજ સૌંદર્યનાં મૂળ શોધી શકો એમ તમને શીખવવા મારો ઇરાદો છે. અને તમારો બહારનો દેખાવ એવો થવો નોંધજે કે દરેક જોનાર તેનાં વખાણ કર્યા વગર રહેજ નહિ. જેના તરફ માણસ આકર્ષાય છે તે ખરેખરી સૌંદર્યતા છે; અને બહારનો બેગ દેખાવ એ ખડું સૌંદર્ય નથી. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે સૌંદર્ય તો આમડી ઉપરજ આધાર રાખે છે. કમનસીબે ઘણી વખત તો એ સૌંદર્ય આમડી નેટલું પણ ઉઠું નથી હોતું. ખડું સૌંદર્ય તો આત્માના દરેક દરેક અણુમાંથી ઉદ્ભવે છે. સૌંદર્ય અંદરથીજ પેદા થાય છે અને નહિ કે બહારથી લગાડાય છે.

તમારો ઉદ્દેશ ખડું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાનો હોવો નોંધજે. અને ખડું સૌંદર્ય તો તમે જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી રહે તેજ છે. સૌંદર્ય પગીયમે વરસે પૂર્ણ હોતું નોંધજે અને સો વર્ષો તો તેથી ખૂબ વધારે પૂર્ણ થતું નોંધજે. ગાણુ રહે તેવુંજ સૌંદર્ય મેળવવા માટે પ્રવાસ

મનુષ્ય શરીરનો ૮૦ ટકા ભાગ પાણીનો બનેલો છે, તેથી આંતર અંગતરૂં તદ્દન બહુ જ નિર્મલ હોવાની વધી જ જરૂર છે. અને સાથી ઓખ્યું પાણી તે “ડીસ્ટીલ્ડ વોટર” એટલે વરાળને દારીને બનાવેલું પાણી છે.

ઉપર કહ્યું તેવું પાણી ધીમે ધીમે પીવું, અને તેમ કરતી વખતે શા હેતુથી તમે તે પીઓ છો તેનો ઉંડો વિચાર (ભાવના) કરનાર જાઓ. અર્થાત એવું મનન કરતા જાઓ કે “આ જળ તદ્દન નિર્મલ હોવાથી મારા શરીરની અંદરના સર્વ મળને અને ઘડપંજુ લાવનાર ચુના જેવા પદાર્થને ઓગાળી નાંખી બહાર કાઢી નાંખશે. પુરાણ ગયેલી રક્તવાહિની-નસો, ખુંદલી યવાથી લોહી તેમાં સંપૂર્ણ છુટકી યુવાવસ્થાની માદક વહેવા લાગશે, અને તે રીતે દિવસે દિવસે હું યુવાન બનતો જઈશ.” આવી સત્ત્વ ભાવના અને શુભ વર્તન તમે રાખશો તો તમારૂં ધારેલું ફળ તમને મળ્યા વગર રહેશે જ નહિ.

પુરાણ ગયેલી નસો, અકડાણ ગયેલા સાંધા, બરડા બની ગયેલાં હાડકાં, સુષ્ક અને કરચલી વાળા બની ગયેલી આંખડી, એ સર્વને સુધારી જુવાન માણસના જેવાં બનાવવાનું બીજું સાધન “ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil)” એ નામનું એક જાતનાં ફળનું તેલ છે. આ તેલમાં મળને ઓગાળવાનો તથા સાંધા અને ત્વચાને સુંવાળાં રાખવાનો પણ શુભ છે. યુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં આ તેલની મદદ એટલી બધી જરૂરી છે કે તેની કિંમત જેટલી આંખડીએ તેટલી ઓછી છે. આ તેલ તાણું હોય છે ત્યારે સુવાસિત અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. પરંતુ હાલમાં હિંદુસ્તાનમાં તેની ખપત થોડી હોવાથી તાણું તેલ મેળવવા માટે તપાસ કરવાની અને સંભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે. પૂર્વેના ગ્રીક લોકો મોટી ઉમરે પણ બળવાન, ચાલાક, ખુબ-સુરત અને યુવાન દેખાતા હતા તેનું એક કારણ તેઓ ‘ઓલીવ ઓઇલ’ વાપરતા હતા તે હતું.

ઓલાઇવ ઓઇલ, ખુદી હવા, સૂર્યનો તાપ અને કસરતથી ચુનાની પ્રજા બીજાં લોકોની સાથે સરખાવતાં દૈવી પુરૂષ જેવી લાગતી હતી. આ બોધપાઠમાં આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે ઓલાઇવ, માત્ર નસોને નરમ કરનાર અને ચુનાવાળા પદાર્થોને ગાળી નાંખનાર છે એટલું જ નહિ, પણ ખોરાક તરીકે પણ શ્રેષ્ઠ છે. પાકેલાં ઓલાઇવનો ઉપયોગ ખોરાકમાં અને તેના તેલનો ઉપયોગ અંદર અને બહાર કરવાથી રુદાવસ્થાની જે જડતા આવે છે તે દૂર થાય છે, સ્નાયુ અને નસો મજબુત અને સુંવાળી થાય છે અને આખા શરીરને તેલ મળે છે. જેવી રીતે કોઈ સાંચા કામને તેલ લગાડવામાં આવે છે, તેવી રીતે શરીરને પણ તેથી ઓછો વસારો જણાય છે, તેનાં અવયવો સરળતાથી કામ કરે છે અને ઉપયોગીતા વધે છે.

જેઓએ ઓલાઇવ ઓઇલના શુભોની ખારીકાઈથી તપાસ કરી ન હોય તેમને તેની ઉપયોગીતા વિષે સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવી શકે તેમ નથી. હું એક ૫૫ વર્ષની ઉમરનો માણસ વાસ્તે કહું છું. તેણે યુવાવસ્થા દરીથી પ્રાપ્ત કરી છે અને તે ૨૫ વર્ષથી જરા પણ મોટા હોય તેવો દેખાતો નથી. આ તો માત્ર એક દાખલો છે. બીજા તેવા વધારે મળી શકે તેમ છે પણ આ બોધપાઠમાં તેવા દાખલા લેવાની જરૂર નથી કારણ મારો દરિદ્રો તો તમને સંપૂર્ણ ચારીરિક શ્રેષ્ઠતા કેમ મળે તે બતાવવાનો છે.

ઓલાઇવનાં ફળોને અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણું તરીકે પાકાં ઓલાઇવની જરૂર એટલી બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ બરીને મોઢાંવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બે વખત ખાવાની વખતે ઓલાઇવ ખાવાં જોઈએ. કદાચ વધારે ખવાય તો પણ તેમનાંથી તુક-સાન થતું નથી. જો પાકેલાં ઓલાઇવ મળી શકે નહિ તો ઓલાઇવ ઓઇલ જે સ્વચ્છ હોય

તે હ્યો. હલકી કિંમતનું ઓલાઈવ ઓઈલ લેતા નહિ. કારણ તેમાં કપાસીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઈ દરેક ખાણ વખતે અંકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે, બીજા લોકો લેટ્યુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery), અને ટમાટાનાં કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઈવ ઓઈલ નાંખી પછી ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે તેમજ ચરખીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઈમાં ઓલાઈવ ઓઈલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણ એક સારો રસ્તો છે. જે લોકોએ ઓલાઈવ ઓઈલ કોઈ દિવસ વાપર્યું નહોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેડ) ની સાથે થોડે થોડે લેવું અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સચકત કરવા માટે રસાયણમિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઈવ ઓઈલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ઈચ્છા પૂરી પડશે. વૃદ્ધ યંત્રેલા લોકો જે દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઈવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલૂમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થએલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઈ છે.

ઓલાઈવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનારું છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં યોગ્યતાથી ધણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ઘણી ઝડપથી સુસાઈ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે અને તેમાં રહેલો સુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં હું કહેવા માગું છું કે, જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળીઓમાં ભેજો થાય છે કે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ ત્યારે બીજી દવાની સાથે ચરખા લીંબુના રસને ગાળેલાં પાણી (Distilled) સાથે પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

બહારના ઉપયોગમાં અંધવાડીયામાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઈવ ઓઈલ શરીરને યોગ્યું એ ધણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા દુવાલથી શરીરને બરાબર લોઈ નાંખી પછી ઓલાઈવના તેલમાં આપણું આંગળાં બોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ઘસવું. જેમ બને તેમ વધારે યોગ્યું એટલે તેલ બધું સુસાઈ જાય. છતાં પણ જો કંઈ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડું કે દુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાબેજ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે પણ આમ કરવું એ સારું નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઈએ. કારણ તેથી ભેરડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હમેશાં મન આગળ રાખવી કે “ચંપી શરીરની આરોગ્યશક્તિ વધારવા માટે છે.” વળી ચંપીની ક્રિયામાં ખુબ જુસ્સો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપ કરશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત દોષ પણ જાતની હોય તે જીવન વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માણસના મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. જુસ્સાથી ખરા દીવથી અને દંદનાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવા રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

શુભાવેલ યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી બાબત જરૂરી છે તે વિશે હાલ વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી બાબત તે આપણા શરીર ઉપર મૂર્ચનાં ફિરજીને લેવાની છે. ઘણા લોકો તો મૂર્ચનાં ફિરજીથી આપણા શરીરને થોડા લાભ થાય છે તે જાણતાજ નથી; અને જો જાણે તો તે બાબત ઉપર બહુ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને યજ્ઞ

ખરેખર સૌંદર્યવાળા પુરુષ, જેનામાં કંઈ ખોટી, મોટાઈ કે ઢોંગનો દેખાવ નથી, તે ખીન્ન લોકોને દ્રષ્ટાંતરૂપ છે; અને તેમણે પણ ઉચ્ચ જાતનું જીવન મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ એવી સૂચના આપે છે. માત્ર શરીરનેજ સૌંદર્યની જરૂર છે એમ નથી પણ સ્વર પણ મીઠાશ, સ્વચ્છતા અને શક્તિવાળા હોવો જોઈએ. સ્વર પણ મનની સ્થિતિ બતાવે છે. જો જુદા જુદા સ્વરવાળા જુદા જુદા માણસો વિષે તપાસ કરશો તો જણાશે કે તેઓના સ્વર ઉપરથી તે કેવી જાંઘળી માળે છે તે પણ દેખાઈ રહેશે. તીક્ષ્ણ અને કર્ણકટુ સ્વરવાળો પુરુષ ભાગ્યેજ સારા અને ઉદાર સ્વભાવવાળો હશે. ખોટી દાંભિકતા વાળા સ્વરવાળો માણસ કદી પણ જેના ઉપર ભરોસો રાખી શકાય તેવો સાફ દીલનો હશે નહિ. સ્વચ્છ અને એકદમ આનંદ આવે એવા સ્વરવાળો માણસ ખરેખર સારી ચાલચલગત વાળો હશે જ. જ્યારે બોલવાથી પણ ધણી વખત પોતે કેવા છીએ એ જણાઈ જાય તેમ છે, ત્યારે ચુપકી પકકની એ ધણી વખત બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ઉપર જતાવેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તન ખાસ રીતે કરવામાં આવે તો ખરૂં સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે બાબતો જરૂરની છે તે તે બાબતો મેળવવી અશક્ય નથી. પહેલાં તો એટલું ચોક્કસ સમજવું જોઈએ કે સૌંદર્યતાનું મૂળ આપણી અંદર છે અને તે મેળવવા આપણે સતત પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

ઐક્યતા (Harmony) એ ખરેખર સૌંદર્યનો પાયો છે. જેમ જેમ તમારા વિચારો અને ક્રિયાઓ વચ્ચે ઐક્ય વધારે થશે તેમ તેમ તમારા શરીરની રેખા અને કરચોલીઓમાં પણ નરમાશ જોવામાં આવશે. વિચારની અસર શરીરના ધાટ ઉપર થાય છે અને તેની જાત ઉપર સૌંદર્યતા અથવા ખેડોળપણનો આધાર રહે છે.

શરીરના સૌંદર્યને માટે પણ યોગ્ય રીતેજ વિચાર કરવા જોઈએ એ વાત તમારે બહુજ ચોક્કસ રીતે જાણવાની છે. સૌંદર્યના જ્ઞાન માટે, ખરી માનસિક સ્થિતિની જેટલી અગત્ય છે તેટલીજ અગત્ય આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું એમાં છે.

તંદુરસ્તી મેળવ્યા વગર ખરૂં સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. જે જે ટેવોથી તંદુરસ્તી પેદા થાય છે તેવી ટેવોની શક્તિ ક્યાં શિવાય કંઈ બહારની ચીજો લગાડવાથી સૌંદર્ય આવશે એમ ધારવું એ મૂર્ખતા છે.

સર્વોત્કૃષ્ટ સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ બોધપાઠમાં કહેલા માનસિક અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવા જોઈએ. કેટલાક લોકો જેને પોતે “ દેવી સુંદરતા ” કહે છે તેને વખાણે છે. ફિક્કો ચહેરો અને મોટી, યાકી ગએલ જઘામ તેવી, નિરાશ આંખો એ ખરેખર કંઈ વખાણવા જેવો નમુનો નથી. જે આત્મા બધાં જીવનનું મૂળ છે, તેની સાથે સંયોગ રાખવાથી ખરેખર સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન રાખવાથી આવી પૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સારો દેખાવ અને સૌંદર્ય મેળવવામાં નિયમિત ચાલુ કસરત કરવી એ ધણીજ ઉપયોગી છે. વળી તે કસરત કરતી વખતે મનની કેવી સ્થિતિ છે એ બાબતનું ધક્કે રાખવું એ પણ ધણું જરૂરી છે. જેમ જેમ તે વખતના વિચારોમાં આનંદ અને સુખનાં અણુઓ વધતાં જશે તેમ તેમ તે વિચારો વધારે સુદૃઢ થતા જશે. કસરત કરતી વખતે ચહેરા ઉપર યતા ફેરફાર નજરમાં રાખો. ધણીકાં તો કસરત કરતી વખતે દિલગીરી ભરેલો ચહેરો કરે છે, તેમ કરવું નહિ એ ધ્યાનમાં

રાખવું. તે એક લેસન તરીકે ગણવાનું નથી, પણ એક ગમત અને આનંદની વાત છે એમ સમજવું જોઈએ. દરેક ક્ષણે આનંદ યાચ છે એમ સમજવું અને તોજ તેનો ધણો ફાયદો તમને થશે. અનુભવ કર્યા શિવાય આવી રીતે કોટલો ફાયદો યાચ છે તે જાણી શકાય નહિ.

નિયમસર કાર્ય કરવું એ પણ સૌંદર્યતા માટે અગત્યની બાબત છે. ખરેખર તો અનુકૂળ ક્રિયા એજ સૌંદર્ય છે. અંદરની અનુકૂળતા-ઐશ્વર્યતાનો બહારનો દેખાવ એજ આરામ અને સુંદરતા છે. જીવનના કમની જુદી જુદી જાતની ક્રિયાઓ બધી નિયમાનુસાર થવી જોઈએ. તમારા વિચારો અને કર્મો વચ્ચે ઐશ્વર્યતા જળવાય તેમ કરશો તો પરિણામે તમારી સુંદરતા બાકીની જાંઘીમાં પણ જોવી ને તેવીજ રહેશે.

આ સૂચના પ્રમાણે જો વર્તન કરવામાં આવે તો પછી તમારા ચહેરા ઉપર કરચોલીઓ રહેવાને કંઈ કારણ નથી. હમેશાં આપણું શરીર બદલાતું જાય છે, નવું થતું જાય છે, એ વાતનું મનન કરો અને આ નવીન થતા સુધારાના રસમાં તમારું મન મેળવી દો. યુવાવસ્થાની સૌંદર્યતા અને શક્તિ જળાવવાની બાબતમાં ઉપર જતાવેલી માનસિક સ્થિતિ ઘણી મદદ આપે છે. તમારા પોતાના શરીરના તમે પોતેજ શિષ્ટશાસ્ત્રી છો એમ યાદ રાખો, અને જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તે નક્કી કરો. સૌંદર્ય જતાવવામાં જોટલી તમે અંતરની શક્તિ-દૃઢતા જતાવશો તેટલેજ અંશે તે સૌંદર્ય બહાર જતાવવામાં તમે ફોટોબંદ ઉતરશો. એટલું મનમાં ચોક્કસ ઠરાવો કે તમારા ચહેરાની અંદરનું માંસ નવું છે તો પછી તે ઉપર જુદાવસ્થાનાં ચિન્હો નજ હોવાં જોઈએ.

જો તમારી ચામડી અને ચહેરાની આકૃતિ ઉપર જુદાવસ્થાનાં ચિન્હો હોય તોપણ તમે ઓલાઇવ ઓઇલને ચહેરા ઉપર લગાવી માલીસ કરી કુદરતને યુવાવસ્થા લાવવાના યત્નમાં મદદ કરો તે ઓલાઇવનું તેજ ચામડીમાંથી અંદર જઈ ચુનાવાળા પદાર્થોમાંથી ચુનો બાળી નાંખશે અને ઠંડણી કરી નાંખેલા સ્નાયુઓને પણ પાછા નરમ પાડશે. જ્યારે આ પદાર્થ જતો રહેશે ત્યારે તમારા ચહેરામાં યુવાવસ્થાનો શુભાશી રંગ અને નરમાશ આવી જશે. યોગ્ય માનસિક સ્થિતિ વગર માત્ર તેજ લગાવવાથી બહુ ફાયદો જણાશે નહિ. જે ફાયદો થશે તે હુંકી સુદત માટેનો થશે. કારણ જે પદાર્થને દૂર કરવામાં આવ્યો હશે તેની જગા લેવા, પાછો બીજો ચુનાવાળો પદાર્થ પેદા થશે. માનસિક સત્તાથી આવા ચુનાવાળા પદાર્થોને બેગા થવા દેવાજ નહિ અને ત્યારેજ સુંદર ચહેરા અને દેખાવ પ્રાપ્ત થઈ શકે. વરસોની અસર પણ અંદરથી યાચ છે અને તમારા ચહેરામાં જે દરેક રેખા દેખાય છે તે બધીનો પાછો મનમાં રહેલો છે.

અખંડ સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે પવિત્ર વિચારોને સ્થાન આપવું જોઈએ, ખુદી સ્વચ્છ હવામાં નિયમિત રીતે અને માફકસર રહેવું, નિયમસર કસરત કરવી, જલ્દી પગી ચકે તેવો સારો લઘકો ખોરાક માફકસર ખાવો, સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું, નિયમસર સ્નાન કરવું, અને માફકસર આરામ, શાંતિ અને ઉંઘ લેવાં એ બધું ખાસ જરૂરનું છે.

ઉપર જતાવેલી કુદરતી રીતે જો તમે મનવું અને ધરીરનું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા કાશિય કરશો તો ધણોજ આનંદદાયક ફાયદો થશે. જીવન અને સૌંદર્યને નવીન કરવાના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે એક માસ વર્તન કરવાથી ધણોજ બંધુતા જેવો ફેરફાર થશે. અને યોગજ માસ પછી તો તમારા દરેક દોસ્ત તમારામાં થએલા સાદા ફેરફાર માટે આજબબ થશે. ધરીરની અને ચહેરાની સુંદરતા આપણી જીવનશક્તિમાં પણ પગેા વધારો કરે છે. કારણ તમે પોતાને તેમ બીજાને વધારે આકર્ષક થઈ પડો છો; અને પછી આથી વધારે ઉત્તેજનની શી જરૂર છે ?

કરવો નોંધજો. આપું નમૂનેદાર સૌંદર્ય મેળવવાની શક્તિ તમારામાં છે. તમારે તો માત્ર કુદરતના નિયમો અનુસાર વર્તન કરવાનું બાકી છે. અને હું તે બાબતનો ખુલાસો કરીશ, એટલે સો વર્ષ સુધી અખંડ અને નિર્ભય સૌંદર્ય તમો મેળવશો અને તે કાયમ રહેશે. શારીરિક સૌંદર્યનો ખરો પાયો, માનસિક સ્થિતિની યોગ્યતા, જેને લઇને સારા અને સુંદર વિચારો આપણને આવે, તે છે.

ખરા સૌંદર્યમાંથી કંઈ પણ જલ્દી ઉડી જાય તેવું નથી. જે પુરુષ ખરું સૌંદર્ય ખરાવે છે, તેવા માણસની સાથે વધારે અનુભવ થતાં ખરા સૌંદર્યનો બાસ વધારે થશે. ખરો સુંદર આત્મા શરીરને રોશની આપે છે અને ચહેરામાં વર્ણવી શકાય નહિ તેવો પ્રકાશ પેદા કરે છે.

ખરી સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલાં તો સુંદર વિચારોને આપણામાં સ્થાન આપવું નોંધજો. સારા વિચારોની ટેવ જેમ જેમ આપણામાં સ્થાયી થતી જાય છે, તેમ તેમ બહારના દેખાવમાં ધીમે ધીમે ફેર પડે છે. અને ઘણા લોકો એટલું તો કયુન કરે છે કે ચહેરાનો દેખાવ બદલી અને સુંદારી શકાય છે પરંતુ તેઓ પોતેજ પોતાના ચહેરાનાં ચિન્હો અને દેખાવ બદલાવવા શક્તિમાન છે એ વિશે શક્યંદ હોય છે. આ શક્ય તેમની પોતાની વિચારશક્તિ કમ છે એમ ખતાવી આપે છે. આપું શરીર સુંદારી શકાય તેવું છે. શરીરના દરેક ભાગો, માથાનો આકાર, દેખાવ, આંખો, ગાલ, નાક, હોઠ, હડપત્તી, કાન, ગળું વગેરે આપણા મનના વિચારોને બહારનો દેખાવ છે.

એકજ વખતના વિચાર અથવા લાગણીથી જાણી શકાય તેવો ફેરફાર થતો નથી પણ જ્યારે અમુક જાતના વિચારો વારંવાર આવવાની મનને ટેવ પડે છે ત્યારે તેની અસર શરીર પર થવા લગતી રહેતી નથી. દરેક વખતે જ્યારે શરીરમાં પુનઃ ફેરફાર થાય છે ત્યારે ત્યારે આપણા મુખ્ય વિચારોની આપણા શરીરમાં ખાસ અસર થાય છે. ચહેરા ઉપરથી મનના સારા કે નરસા વિચારો આપણે નોંધ શકીએ છીએ. એ જોવું હોય તો આરમ્ભ સામે ઉભા રહી નરસા વિચારો કરો. કોઈ માણસ તરફ ધિક્કાર અથવા વેરની વૃત્તિથી જુઓ અને ચહેરા ઉપર ઉપજતી સખ્ત કરચલીઓ તમારા જોવામાં આવશે; અને તમે કોઈ પણ સાફ ચિન્હ ચહેરા ઉપર જોઈ શકશો નહિ. પછી પ્રેમ, દયા, ક્ષમાના વિચારો લાવો અને ચહેરા ઉપરની સખ્ત કરચલીઓ-રેખા નરમ પડતી જોવામાં આવશે. આંખો અને મોઢેં ઉપર પણ ફેરફાર જોવામાં આવશે. આ બે સ્થિતિઓ વચ્ચે એટલો બધો ચોખ્ખો તફાવત જોવામાં આવશે કે ખરી સૌંદર્યતા મેળવવાનું ખરું રહસ્ય શું છે તે એકદમ સમજી શકાશે. જો આપણું મન આવા નરસા વિચારો ચાલુ રીતે લાવે તો યોગ્ય વખતમાં આપણો ચહેરા પણ નરસો દેખાવ ધારણ કરશે. અને જો આપણું મન હમેશાં સારા અને પવિત્ર વિચારોજ લાવશે તો આપણો ચહેરા પણ તેવાજ દેખાવ ધારણ કરશે. સારાજ વિચારો હમેશાં મનમાં કરવાથી કાયમનું સૌંદર્ય તમારામાં પેદા થશે.

સુંદર દેખાવા માટે તમારે સુંદર થવું નોંધજો. તમારા વિચારો, શબ્દો અને કર્મોને સુંદર કર્યા વગર સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવાની કોશિશ હમેશાં નિષ્ફળ થશે અને ઉઘડું દાંભિકતા, તોછડાઈ અને ખોટા દેખાવ માટે પ્રેમ દેખાઈ આવશે.

જો તમે તમારા દરેક કામમાં માયાજીવણું ખતાવવાનો નિશ્ચય કરશો તો દરોજ તમને સારાં કૃત્ય કરવાની એટલી બધી તક મળશે કે તમો પોતેજ અનન્ય થશો. દરેક કામ કરવામાં સારો રસ્તો અને નરસો રસ્તો હોય છે; અને તેથી પોતાના જીવનમાં નજીવામાં નજીવું કામ કરવામાં પણ સંભાળ રાખો, કારણ તે તમારી માનસિક સ્થિતિ ખતાવી આપશે.

સૈંદર્ભ એ ખરી સુંદરતા છે. કારણ સૈંદર્ભ એ “પ્રેમ” ની છાંય છે. આ ઉપરથી તમે નેત્રી શકશો કે દરેક વ્યક્તિ તરફ સારી અને પ્રેમભરી લાગણીઓ દર્શાવતી કેટલી ખબી જરૂરી છે; વળી એટલું પણ યાદ રાખો કે અદેખાઈ, ધિક્કાર કે કુદ લાગણીના દરેક વિચારને તમારામાં પેદા થાય છે તો તે તમારી સૈંદર્ભનો નાશ કરે છે. એવા વિચારોથી તો જેમ આપણે હિંસક પ્રાણીઓથી દૂર રહેવાની છીએ તેમ દૂર થવું નોંધવું. આવા ખરાબ વિચારો તો વધારે નુકસાનકારક છે, કારણ એક વિચાર બીજા વિચારને પાછળથી લાવે છે.

પુરેપુરી સૈંદર્ભ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે જાણવું નોંધવું કે તમે તમારા દરેક વિચારને લઇને તમારાં શરીરનાં તમામ અણુઓમાં ફેરફાર કરી તમારા શરીરને નવું જ બનાવો છો. હાલનું તમારું સૈંદર્ભ જે નોંધવું તે કરતાં કમી હોય તો તમારે નાહમેદ થઈ બેસી રહેવું નોંધવું નહિ. તમે તમારા શરીરનો દેખાવ બદલાવી શકો છો; દરેક દિવસે તમે સારા વિચારોથી, અને આરોગ્યશાસ્ત્ર અનુસાર જીવન ગાળવાથી, તમારા શરીરના દરેક ભાગમાં નવાં અણુઓ પેદા કરો છો; અને તેથી જેવી નોંધવું તેવું સૈંદર્ભ પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને તેથી યોગ્ય રીતે આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી યોગ્ય વખતમાં તદ્દન ફેરફાર થઈ શકશે.

શરીરને પુનઃ બાંધવું એ સર્વોત્કૃષ્ટ શાસ્ત્ર છે. આ વિદ્યા દરેક જણમાં હોય છે, પણ ધણા યોગાન લોકો આ બાબતમાં પોતે શક્તિવાન છે એમ સમજતા હોય છે. જ્યારે આ શક્તિ વિશે તેમને જ્ઞાન થશે ત્યારે, તેઓ જે સૈંદર્ભને આપણે પ્રેરણા સુદ્ધિથી જ વખાણીએ છીએ અને મેળવવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સૈંદર્ભ પ્રાપ્ત કરવાને યત્ન કરવા લાગશે. જે લોકોમાં આ જ્ઞાન જાણનાં કે અજાણનાં પણ હોય છે તેઓ શરીરનો ઘાટ અને ચક્રોનાં સૈંદર્ભ તો ધરાવે છે. તમારે તો ધ્યાનપૂર્વક સૈંદર્ભ વધારવું નોંધવું, એટલે તમારા શરીરનો ઘાટ અને ચક્રોનાં સૈંદર્ભ વર્ગોની સાથે ધટવાને બદલે જેમ જેમ તમે પોતે શરીરમાં સારા સારા ફેરફાર કરતા રાખતા જાઓ તેમ તેમ વધતું જાય. જ્યારે ક્યાંક પણ સૈંદર્ભ નેવામાં આવે ત્યારે તમે પણ મનથી એવો દંડ સંકલ્પ કરો કે તમે પણ તેવાજ સુંદર અથવા તેથી પણ વધારે સુંદર થઈ શકશો. કારણ સૈંદર્ભ એક પોતાનો જન્મથી જ હક છે. કુદરતી સૈંદર્ભ ઉપર તમારો હક છે. એમ સમજો. એમ ધારો કે તમે પોતે કુદરતનો એક ભાગ છો. અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી કુદરત સાથે મળી જશો. સૈંદર્ભ એ એક કુદરતી સ્થિતિ છે અને બેરોગપણ એ કુદરત સાથે કોઈ જાતનો વિરુદ્ધ સંબંધ છે. આ વાત તમે હમેશાં ધ્યાનમાં રાખતા રહો, કારણ તેથી તમને વધારે લાભ થવા સંભવ છે.

વળી કેટલાક એમ પણ કહેતા નેવામાં આવે છે કે બેરોગપણ હોય તો કંઈ દરકન નહિ, પણ આત્મા સુંદર નોંધવું. પણ આમ કહેવું બિજાની નથી, કારણ આમ થવું તદ્દન અસંભવિન છે. જે આત્મા સુંદર હોય તો તે પોતાનું તેજ શરીર ઉપર નાખે છે, કારણ સ્પષ્ટ શરીર તો આત્માને કુદરતી દેખાવજ છે.

લોકો પોતેજ સૈંદર્ભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત ઘણીજ અગત્યની છે. કુદરતે દરેક માણસને સૈંદર્ભતાના વિચારસહીત પેદા કર્યો છે અને તેથી આપણે તે જામનની અભિધાના રાખી અને તે મેળવવી નોંધવું. દરેક કુદરતી હાજત કુદરતજ પુરી પાડે છે અને માણસમાં સૈંદર્ભ ઇચ્છા એ કુદરતી બીજા છે. કુદરતના કારભારમાં સૈંદર્ભનાનું સ્થાન છે. એનાથી સ્ત્રી અને પુરો સારાં થાય છે, કારણ આપણે સુંદર થતાં દરખાન સારાં પણ થઈએ છીએ. વળી દરેક જન મદદ કરના અને હિંસરતા બતાવતા થવાથી આપણે કુનિયાને વધારે ઉપયોગી થઈએ છીએ.

બોધ પાઠ ૧૩.

પ્રેમ અને લગ્નની માણસ જાત ઉપર અંસર.

પ્રેમનો જીંદગી સાથે એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે જો આ અગત્યની બાબત તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચવામાં ન આવે તો આ બોધપાઠોની સહાયતા અધૂરી કહી શકાય. જીંદગીની તાજુબ કરે તેવી પ્રવૃત્તિનો એ ભાગ પણ અગત્યનો છે અને તે વહેવાર બાગથી જુદો પાડી શકાય નહિ, કારણ તેની ધણી કિંમત છે. આ હકીકત પહેલાં તો તમને સંબંધ વગરની જગ્યાએ પણ જેમ જેમ વધારે વિચેચન થશે તેમ તેમ વધારે સમજવામાં આવશે.

આંગળના બોધપાઠોમાં દરેક માણસ પોતાના એકલાના જ પ્રવાસથી જે કાયદો મેળવી શકે છે તે બાબતને આપણે લક્ષ આપ્યું છે. આ બોધપાઠમાં આપણને વધારે મદદ યોગ્ય તેટલા માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બંને સાથે થઈને પ્રવાસ કરે તો કેટલો કાયદો મેળવી શકે તે બાબતનું વિચેચન કરવાની ઈચ્છા છે.

જે લોકોએ વિચારશક્તિ વિશે કંઈ પણ અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ તો દ્રઢ નિશ્ચય અને એકમતી કેટલી બધી સત્તા છે તે સારી રીતે સમજે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે એક માણસ અમુક પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાને દ્રઢ સંકલ્પ કરે છે ત્યારે તેનામાં તે પ્રાપ્ત કરવા માટેની શક્તિ અને જુરસો પેદા થાય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે કોઈ બે માણસ અમુક કામ કરવાનો નિશ્ચય એક સંપર્ષ કરે છે ત્યારે તે કામ સરળ કરવાની તેમની શક્તિમાં ધણેજ વધારો પામ્ય છે. બે માણસો એક માણસ કરતાં વધારે ફેલોઈસ ધામ એ વાત તો ઉપડ છે.

જ્યારે એક માણસ પોતાના જ સ્વપ્રવાસથી અન્યથા જેનું કામ કરી શકે છે ત્યારે જો સ્ત્રી અને પુરુષ બંને સાથે રહી સંપ અને નિશ્ચયથી પ્રવાસ કરે તો જીંદગીને નવીન કરવાના કામમાં ધણેજ સારો ફાયરો મેળવે એ દેખીતું છે.

કહેવત છે કે "In union there is strength" એટલે એકમતામાં સામર્થ્ય રહેલું છે. આ કહેવત સત્ય છે પણ તેની ખરી સત્યતા તો લગ્નની ગાંઠના એકમાં વધારે જણાય છે. આવો કામ કરવાનો જુસ્સો ખીજ કોઈ પણ માણસમાં એકલો જ પ્રાપ્ત થતો નથી. આ ઉપરથી માણસ પોતેજ એકલો જે પ્રવાસ કરે છે તેને હવેકો પાડવાની મારી ઈચ્છા નથી પણ દરેક જાતના પ્રવાસનું સ્થાન જુદું જુદું છે. પણ હું તો એટલુંજ કહેવા માગું છું કે સ્ત્રી અને પુરુષ (Husband and wife)ના એકચિત્તના બેડાણથી એક માણસ જે કરી શકે તેના કરતાં વધારે થઈ શકે છે. તેમના વચ્ચેના સંપ-એકમતા પરિણામે જો તેમની વચ્ચે ખાસ એખલાસ અને પ્રેમ હોય છે તો આ બોધપાઠમાં બતાવેલાં તરવાં તેમના સમજવામાં આવતાં, તેમની શક્તિમાં ધણે વધારો પામ્ય છે. વિચાર એ હમેશાં અમુક હદવાળી શક્તિ બતાવે છે પણ પ્રેમનો વિચાર તો તેમાં જુસ્સાનો વધારો કરે છે.

આ બોધપાઠોનો વધારે ફાયદો લેવાનો ખરો ઉપાય તો એ છે કે સ્ત્રી અને પુરુષ આ બોધપાઠોનો અભ્યાસ બંને સાથે રહીને કરે અને તેમાં બતાવેલા પ્રયોગો પણ સાથેજ રહીને કરવા. આમ કરવાથી બંને જણ સરખી રીતેજ પૂર્ણતાએ પહોંચશે. વળી એક ખીજને વધારે સમજશે અને ચડાશે જ્યારે બે પ્રેમી મન (માણસો) કોઈ પણ કામ કરવાનું નક્કી કરે ત્યારે એટલું તો માનસિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેઓ ધારેલો હેતુ ચોક્કસ રીતે ખર લાવે છે. તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ અને સંરક્ષણની બાબતમાં, ખરો-સાચો અને સાદો માનસિક પ્રેમ એ એક અતિ ઉપયોગી બાબત છે.

પ્રેમ (Love) એ એક જીવનનો બહારનો ભાગ છે. ખરો પ્રેમ તેના આવેશના પ્રમાણમાં માણસના શરીરમાં નવીન જીવનનો ઝરો વહેતો કરે છે. જ્યારે ખરો માનસિક પ્રેમ અને ખરા જીવનના નિયમોના જ્ઞાનનો અનુભવ એ એ સાથે મળે છે ત્યારે યુવાની અને તંદુરસ્તી લાંબો વખત સુધી ચાલે છે. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતપોતાની શક્તિનું નોંધણું કરવું જોઈએ. કારણ કે શક્તિ એકનામાં છે તે બીજાનામાં નથી, અને તે આવા નોંધણીથી વૃદ્ધિને પામે છે. શક્તિનો બધો પાંચો એકત્રતા અને પૂર્ણતા ઉપર રહેલો છે. કોઈ પણ માણસનું એકલાનું જીવન એ પૂર્ણ જીવન નથી. તેમ કોઈ પણ એકલી સ્ત્રીની જીંદગી એ પણ ચોખ્ખું જીવન કહી શકાય નહિ. એમ કહેવાય છે કે દરેક પુરૂષ કે સ્ત્રી એકબીજાનું અર્ધાંગ (Better half) હોય છે. એ અંગ શિવાય મૂળ અંગ આખું અંગ કહેવાય નહિ.

જેઓ પોતાનું જીવન લાંબુ કરવા માગતા હોય તેમણે તો " પ્રેમ " ને તજ દેવો જોઈએ નહિ. લગ્ન પછીનો પ્રથમ માસ (Honeymoon) પોતાની જીંદગી સુધી લંબાવે જોઈએ. આ અને પુરૂષે પોતાનો પ્રેમ ઉચ્ચ અને સાફ રહેણીકરણીમાં ખતાવવો જોઈએ. પ્રેમ એ Vibrations આંદોલનો છે અને તેની શક્તિ બહુ ધણી અને નિયમિત છે અને તંદુરસ્તી અને સુખ ઉપર તેની બહુ ધણી અસર છે. સાધારણ રીતે પરણેલ જીંદગીમાં સંજ્ઞાનું બંધન (Human Magnetism) આકર્ષક શક્તિની આવજન વધારે થાય છે અને તેથી દરેકની જીવનશક્તિમાં વધારો થાય છે અને પરિણામમાં શરીરમાં નવાં જીવનનાં તત્ત્વો વધારે પેદા થાય છે. ધણી લાંબા વખતને માટે યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા માટે જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષ ચોક્કસ રીતે એકમનનાં થાય છે ત્યારે તેમનાં આકર્ષક શક્તિનાં આંદોલનોની ગતિ ત્વરાવાળી થઈ તેમની મનોભાવના સફળ થવામાં તેમને વધારે ફાયદો મળે છે. ધણાં માણસો આ બે જાતિ સંબંધ અને એકમના ઉચ્ચ પ્રકાર વિશે બીજાકુલ અજાણ હોય છે. તેઓ તો માત્ર તેના સ્પૃશ્ન સંબંધ છે એમજ સમજે છે. એક જાતિની બીજી જાતિ ઉપર જે અસર કરવાની શક્તિ છે તે ઉપરથી તેની અસર ધણીજ મર્યાદારહિત છે એમ ચોક્કસ થવું જોઈએ. સ્ત્રી કે પુરૂષના શરીરનું દરેક અણુ-તે જે જાતિમાંનું હોય છે તેની શક્તિ અને જાત-પ્રકાર ખતાવે છે. અને આ (અણુઓનો) પ્રકાર સામી (પોતાથી વિરુદ્ધ) જાતને જેટલી અસર કરે છે તેટલી બીજા ક્ષાથી યતી નથી.

કદરતની સુદૃઢ શક્તિઓ જે સ્ત્રી અને પુરૂષોનાં આચરણ દ્વારા આપણી નજરમાં આવે છે તે શક્તિઓ વિશે જેઓ અજાણ છે તેઓ ઉપલી દૃષ્ટિકોણની સત્યતા માટે જરા ચક્ર ખતાવશે. જેઓ આ ખામતમાં ખરાબર જણીતા છે તેઓ તો પરણેલ જીંદગીના શાયદ કેટલા અને કેવી રીતે પૂર્ણ રીતે મળે છે તે મેળવવાને શક્તિવાન થાય છે. આ શક્તિનું એકમાંથી બીજામાં પસાર થવું એ માનસિક આકર્ષણ ઉપર આધાર રાખે છે. શારીરિક સ્પર્શ કે હાજરી ઉપર તેનો આધાર નથી. જ્યારે બેએકમત થએલાં મન માણસો દૂર હોય છે ત્યારે પણ આ આકર્ષક શક્તિનું વંદન તો ચાલુજ રહે છે. જેમ જેમ આ ચક્ષુશ શક્તિ વિશે જ્ઞાન મેળવતા રહેશે તેમ તેમ જાણવામાં આવશે કે દરેક પ્રેમમય વિચાર જે તમે બીજા વિશે કરશો અથવા જે પ્રેમમય આંદોલનો તમે તમારા નરક આકર્ષણો તે દરેક વિચાર કે આંદોલન ચોક્કસતર અને મેળવનાર એ બંનેને સુખ-શક્તિ આપનાર છે.

એટલી વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખી જોઈએ કે વિચાર એ એક શક્તિ છે. અને તે અત્યંત શારીરિક ફેફસો દ્વારા શક્તિવાન છે. જેવી રીતે પ્રીતિની લાગણી ક્રિયામાં માણસ યતાં ચડેરા ઉપર તેજ અને શક્તિ પેદા થાય છે અને ચડેરા ચળકે છે તેવીજ રીતે ખરા પ્રેમનો માણસ ઝરો આખા

શરીરને તેજ આપે છે. જેવી આપણી વૃત્તિ તેવો આપણો બહારનો આભાસ હોય છે તેટલા માટે આપણે ખરા પ્રેમનો નેટલો ઉચ્ચ આશય રાખી શકાય તેટલો રાખવો જોઈએ.

જાતિની શક્તિના વહેવાર વિષે તો સ્પષ્ટ દ્રષ્ટિથી ધણું વિવેચન થઈ ગયું છે. તેમજ એ બાબતમાં જુદા જુદા લોકોએ જુદા જુદા અભિપ્રાય આપ્યા છે. કેટલાકનો એવો અભિપ્રાય છે કે જીવન-શક્તિનો ઉચ્ચ આશય સ્વારેજ પ્રાપ્ત કરી શકાય કે જ્યારે શારીરિક લાગણીઓને દબાવી અહમયત્વન પાળવામાં આવે. આ અભિપ્રાય કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ છે. કારણ બહુ જીવન ક્રિયામાંજ સમાયલું છે અને શક્તિઓને દબાવી મારી નાંખવામાં જીવંતીનું સાર્થક નથી. જીવનની જુદી જુદી શક્તિઓને દબાવવાની કોશિયનું પરિણામ જીવનને પોતાનેજ નુકસાન કરી છે અને તેથી નબળાઈ અને મોત નિષ્કળ સંભવ છે. આ બોધપાઠમાં બતાવેલ સૂચનાઓનો આશય માણસ જાતમાં જીવનશક્તિની દરેક અભિપ્રાય પૂર્ણ રીતે પુરી કરવાનો તથા શક્તિ પેદા કરવાનો અને શરીરમાં સચકત સ્ફુર્તિ પેદા કરવાનો છે. પછી સ્ત્રી હો કે પુરુષ હો—જે પ્રેરણાશુદ્ધિ ઉપર પૃથ્વીની પ્રજાની ભવિષ્યની હયાતીનું બંધારણ રહેલું છે તેવી પ્રેરણાશુદ્ધિને દાખી દેવી એ એક જાતની માણસ જાતની આત્મહત્યાન સમજવી અને તે આગળ વધતી પ્રગતિના નિયમ વિરુદ્ધ છે.

વળી બીજા કેટલાક એવા અભિપ્રાયના હોય છે કે જાતિદેરની શક્તિનો ઉપયોગ તો માત્ર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાંજ કરવાનો છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે પ્રજા ચાલુ રહે તેટલા માટેજ બંને જાતિઓએ ક્રિયા કરવાની છે. વળી એવા તો ધણાજ લોકો છે જેઓ એમ ધારે છે કે ક્ષણિક શાંતિને માટે વિપવસાનના કુદરને પેદા કરી છે. મારા મત પ્રમાણે તો એ શક્તિઓને દબાવી પણ દેવી જોઈએ નહિ તેમ તેમનો દુરુપયોગ પણ કરવો જોઈએ નહિ. એટલું ખરું છે કે માણસ જાતનાં દરેક અવયવો કોઈ પણ કુદરતી ઉપયોગને માટેજ હોય છે. તોપણ એ પણ ખરું છે કે શરીરનું સાધારણ ક્રિયાકારકપણું—પછી તે ક્રિયા કરવા વખતે કે કોઈ પણ વખતે—શરીરના સુખ માટેજ છે. એવાં કોઈ પણ અવયવ નથી કે જે માત્ર આનંદને માટેજ કે માત્ર કામને માટેજ હોય; કારણ કે કુદરને દરેક અવયવને ક્રિયા તથા આનંદ બંને સાથે કરવા માટે યોજ્યું છે—દરેક અવયવને કુદરતના કાયદા પ્રમાણે અધિક ક્રિયા કરવાની છે અને તે ક્રિયા પૂર્ણ રીતે કરવાથીજ ઉચ્ચ જાતના આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. બંને જાતિનું કામ શારીરિક આનંદ અને કુદરતના નિયમનું પાલન કરવા સાથે બેને સાથે જોડાવાનું છે.

વળી એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે બંને જાતિની ક્રિયાકારક શક્તિ બે રીતે દેખાડી શકાય છે, એટલે લાગિક પ્રેમ એક અવયવ બે કારણસર જગાડવો જોઈએ. એક તો બંને તરફથી સંતતિ પેદા કરવાની ઇચ્છા અને બીજું એવું છે કે એક બીજામાં રહેલ લોહન્યુબક-શક્તિનું આકર્ષણ એક બીજામાં યવાથી દરેકને તંદુરસ્તી અને સુખનાં અણુઓનો વધારો થશે. પેહેલી ઇચ્છા પાર પડવાનો આધાર ચોક્કસ રીતે રચાતિક સ્પષ્ટ સંબંધ ઉપર છે.

અને બીજો હેતુ, આવા સ્પષ્ટ સંબંધ સિવાય પણ અમાઢ કહી જવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે પાર પાડી શકાય છે. જીવનનું પરિવર્તન વધારે જાહેર રીતે પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેની શક્તિઓનું, જીવનનાં નવાં તત્ત્વ અને કોવત મેળવવા માટે એકદિશથી મિશ્રણ કરવું જોઈએ. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ખરી કુંચી એક સંપ અને ઐશ્વર્ય છે. જ્યાં આવી અનુકૂળતા હોય છે ત્યાં ઇચ્છિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવા તરફ પોતાની મેજેજ ક્રિયા ચાલુ રહે છે.

આંકડાઓથી સાબીત થયું છે કે જેઓ વિચાહિત જીવન માણે છે તેઓ સંરાસરીમાં તો અવિચાહિત જીવન આગળનાં કરતાં વધારે આયુષ્ય માણે છે. જુનો વિચારો પ્રમાણે જીવંતીને

જ્યારે અજ્ઞાન વિચારોથી ઘેરી લેવામાં આવી હતી અને તેને લઈને કેટલીક વિષમતા જીવનમાં દાખલ થતા પામી હતી છતાં પણ પ્રેમની સમજા અસર વિશે કંઈ શક નહોતો ત્યારે હાલમાં લમ સંબંધનું ખરું રહસ્ય સમજ્યા પછી તેની કેટલી બધી અસર થશે.

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં એક જરૂરની બાબત તો એ છે કે મનમાંથીજ દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા હોવી જોઈએ. ખરે પ્રેમ આવી અંતર-ધ્વિજા પેદા કરે છે, પ્રેમની અસર તમે જીંદગીની સારી બાબતુ નજરે પડે છે. પ્રેમ અને જીંદગીને જીવન સૌંદર્ય અને સુખની ચાલુ સૂચના છે. દરેક લાગણીની આપણા શરીર ઉપર રસાયણીક અસર થાય છે. તે લોહીના ફરવાને મંદ અથવા ત્વરિત કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેની જીંદગીની શક્તિ ઉપર અસર થાય છે. પ્રેમ એવી તો જોરવાળી લાગણી છે કે તેની જીવનને લંબાવવામાં ઘણીજ સારી અસર થાય છે. એ વાત તો ચોક્કસ સાબિત થયેલી છે કે દરેક તંતુ અને શિરાને પ્રેમની લાગણીથી ચોક્કસ અને પરમારો ફાયદો થાય છે. જૂતકાળમાં તેમજ ભવિષ્યકાળમાં એ એક મોટી જૂલ છે કે “પ્રેમને” જીંદગીને એક ફરતો જતો યોગ્ય વખતમાંજ પસાર થઈ જનારો ભાગ ગણવામાં આવે છે. નાનાં હોય કે મોટાં હોય તોપણ એક ખીજ તરફનો પ્રેમ એ જીંદગીની સામાન્ય સ્થિતિ બતાવે છે. લાગણીઓની અસર પ્રમાણે વય (યુગપણ)ની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી જ યુવાવસ્થાને અનુસરતી લાગણીઓના ચાલુ રહેવા દેવામાં આવે તો શરીર પણ આ ધ્વિજિત વયની સ્થિતિ ચાલુ રાખશે. જો તમે પોતેજ વૃદ્ધ માણસની મોંઝક વર્તન કરવાની ઇચ્છા કરશો અને યુવાનીને લગતી લાગણીઓને દબાવવાની કોશિષ કરશો તો તમે યુવાવસ્થામાં રહી શકશોજ નહિ; કારણ “જેવું મન તેવું તન.” સ્ત્રી અને પુરૂષ એક ખીજને જીંદગીનાં નવીકરણ માટે પ્રયાસ કરવામાં મદદ રૂપ થઈને જીંદગીની દરેક ઉપયોગી ક્રિયામાં એક ખીજને એકસંધ અને સહાયથી મદદ આપવી જોઈએ. સ્ત્રી અને પુરૂષ એક ખીજ સાથે વૃદ્ધિ પામવી જોઈએ. અને સાથેજ રહેવાથી એક ખીજને તેઓ જેમ વધારે ચઢાશે તેમ એક ખીજના વિચારોથી વાકેફ થઈ દરેક વખતે દુઃખ અને સુખમાં ભાગ લેશે. જ્યાં એક જણ ખીજના વિચારો અને તેના પ્રયાસો વિશે સમજતું નથી ત્યાં ધ્વિજિત પરિણામ લાવવા માટે એક ખીજને મનથી કે કર્મથી મદદ કરી શકાતી નથી. સ્ત્રી અને પુરૂષ તો દરેક બાબતમાં એકજ હોવાં જોઈએ. મતભેદ ખીજકુલ ન હોવો જોઈએ. લગ્ન પહેલાં સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કરવાનો વખત (Courtship) તમારો પુરો થઈ ગયો છે એમ ધારતા હો તો એ બાબતમાં તમારા વિચાર સુધારો, અને જે વખત બહુજ આનંદમય હોય તો તમારો વિચારો લાવવા થઈ શકે. જે વરસો આવા “પ્રેમ” કરવા સિવાય “ગાળ્યાં” હોય તે જૂલી જાઓ, અને પ્રેમને તેજ સ્વચ્છ અને સુંદર સ્વરૂપમાં ફરી જગાડો. મેં ઉપર “ગાળ્યાં હોય” એમ કહ્યું છે તેનું કારણ એક હુંજ કે પ્રેમના ખરા સ્વરૂપ સિવાય જે જીવવું છે તે ખરેખર જીવવું કહેવાયજ નહિ.

જે ગરમી અને લાગણી જીવન, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પેદા કરે છે તે ગરમી પ્રેમ વગર પેદાજ થતી નથી. પ્રેમ વગરનું જીવન એક વગર વહેતા જંધ પાણી જેવું છે. પ્રેમમય જીવન એક વહેતા નિર્મળ ઝરા સમાન છે, પ્રેમશ્રવ્ય માણસ-તેની આસપાસના સંબંધો ઉપર દંડી અસર કરે છે અને પ્રેમમય માણસ-જ્યાં જાય છે ત્યાં આનંદ-દુઃખ પેદા કરે છે. કુદરત ઇચ્છે છે તેવા પ્રેમી-હોકારોં યતાં શીખે. તેમ કરવામાં કદી મોડું થતું નથી. જે વગેરે ગાળ્યાં તે જૂલી જાઓ અને ફરીથી પ્રેમ અને પ્રેમ સંપાદન કરવાનું થઈ શકે તો ફરીથી યુવાવસ્થા અને યુવાવસ્થાની શક્તિઓ પોતાની મેજેજ તમારામાં પેદા થશે. ખરી રીતનું જીવન કયું છે એ તમને સમજાવવા પછી હોકારોં ઉછેરવા માટેની તમારી ફરજ વિશે તમને બહુ સારો ચીતાર પેદા થવા વગર રહેશે.

નહિ. તેઓ સુવાવરયા લાંબો વખત સુધી સહેલાઈથી અને કુદરતી રીતે જતાવી શકે તેવાં તેમને કરવાં એ આપણા ઉપર પવિત્ર ફરજ છે. છોકરાંઓને પણ તેજ પ્રમાણે તેઓનાં શરીર નિત્ય નવાં રહેશે અને તેમની સુવાવરયા ચાલુ રીતે ટકી રહેશે એમ સમજતાં અને ધારતાં તેમને શીખવવું જોઈએ. અને પાછા તરતમાં તેઓ જીદ્દપકાળને પામશે એવો વિચાર પણ પેદા થવા દેવો જોઈએ નહિ.

આ શિક્ષણ જનમ્યા પછી ઘણા વરસે શરૂ કરવાનું નથી પણ ગર્ભના વખતથીજ શરૂ કરવાનું છે. જનમથી પહેલાંની અસરો બહુ અગત્યની છે. કારણ આ વખતેજ કાચા ગર્ભને પુષ્કળ જીવનના વિચારોથી આચ્છાદિત કરવો જોઈએ. તે વખતના માથાપના વિચારોની અસર બધી પ્યનાં છોકરાં ઉપર થાય છે. તેથી છોકરું કેવું યશો તે બાળતની જવાબદારી તેમનીજ છે. તેમણે એવી રીતિ પેદા કરવી જોઈએ કે જેથી છોકરાં પોતાનું જીવન બરાબર અને યોગ્ય રીતે ગાળવાને શક્તિવાન થાય. તમારાં છોકરાંને શિક્ષણ આપો છો તે વખત તમે પોતાનેજ મદદ કરો છો અથવા તો નુકસાન કરો છો. તમે તમારાં છોકરાંમાં પોતાનીજ બેદરકારી અથવા તો પોતાનીજ સંભાળનું પ્રતિબિંબ જુઓ છો અને પોતાનાં છોકરાંને યોગ્ય રીતે જીવન ગાળતાં શીખવશો તેથી તેની અસર તમારા ઉપર પણ થવા વગર રહેશેજ નહિ.

બોધ પાઠ ૧૪.

અકસ્માતમાંથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું.

આ બોધપાઠોનો અન્યાસ શરૂ કર્યા પછી તમોને ઘણો વખત એવા વિચારો આપ્યા હશે કે કદાચ આપણે આ સૂચના અનુસાર સૌંદર્ય, તંદુરસ્તી અને યુવાની પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિવાન થઈએ તોપણ ફિનિયામાં વારંવાર થતા અકસ્માતોથી આપણા દેહનો નાશ થાય તો સો વર્ષનું જીવન ભોગવવાનું આપણાથી બની શકે નહિ.

ફિનિયામાં વિદ્યાઓ ઘણીએક પ્રચારને પામેલી છે પરંતુ તે સૌમાં અકસ્માતો પોતાના પર યત્ન ન પામે તેમજ બચાવ રોગોમાંથી આપણી છાંદગી હમેશાં બચેલીજ રહે એમ કરવા માટે પણ એક શાસ્ત્ર અથવા વિદ્યા છે, જે વધારેમાં વધારે કીમતી છે. ખગોળશાસ્ત્ર, વાયુચક્રશાસ્ત્ર, સંક્રામશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રો ઘણાં છે, અને ખરેખર તે દરેક બાણસના સુખમાં યોડો ઘણો હમેરો કરે છે. પરંતુ આ બધા કરતાં આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને અકસ્માત પોતાની જાતપર યવાજ ન પામે એમ કરવા સંબંધીનું શાસ્ત્ર બહુજ વધારે ઉપયોગી છે.

બાધિ માત્રમાંથી, અને ઘડપણ એ પણ એક જાતનો બાધિજ છે, તેમાંથી બચી જવું એ વખાણના લાયક જીત છે, છતાં તંદુરસ્ત શરીરને પણ અકસ્માતમાંથી બચાવવાની તેટલીજ અગત્ય હતી રહે છે. કારણકે આરોગ્યશાસ્ત્રની નિયમોના બધાવિધ પાઠનથી આપણે શરીરને ગમે. તેટલું સુંદર કે સચક્ર બનાવ્યું હોય છતાં આગ લાગવાના, ધર પડવાના, વિજળી પડવાના, રેલ્વેના અને એવા અકસ્માતોમાંથી તે બચે તે માટે કાંઈક વધારે કરવાની જરૂર છે. તમને જાણીને આનંદ થશે કે અણુચિંત્નાં ભેખમો અને અકસ્માતોમાંથી પણ બચવાનું સંભવીત છે.

પૂર્વેના જમાનાઓ કરતાં વર્તમાનકાળમાં ભારે અકસ્માતોનું પ્રમાણ બહુ વધી ગયું છે. સ્ટીમરો ડુબવાના, ટ્રેનો અથડાઈ પડવાના, બ્રાઈડરો ફાટવાના, વિજળીનાં કારખાનાંઓમાં માણસોના તત્કાળ પ્રાણ નિકળી જવાના, બહુનો હાથેથી જમીન પર તુટી પડવાના, રેલ્વેના પુલો ભાંગી જવાના, ખાણોમાં આગ લાગવાના, જ્વાલાચાલો પથ્થોનાં કારખાનાં અને ડેપોમાં ધડાકા સાથે ઘણીજ ખાનાખરાબી થવાના, એ વગેરે નવી તરેહની આશ્તોથી અસંખ્ય અને કીમતી જાન-

માનવી ખરાબી કરનારા અકસ્માતો આગલા જમાનાઓમાં બહુ થવાનો સંભવ નહોતો. સાદા જીવન તરફથી જેમ જેમ આપણે ગુચવાડા ભરેલા જીવન (Complex life) તરફ આંખો મીંચીને ધસતા જઈએ છીએ તેમ તેમ અકસ્માતોની સંખ્યા અને ભયંકરતા વધતાં જાય છે. અને સુધરેલા કહેવાતા દેશોમાં જીવનકલક (Struggle for Existence) વધતો જવાનું કારણ અપરિમિત લાલસા-એજ છે. જ્યાં ઉત્તમ આરિય અને નમ્રતેદાર જાંઘીની પ્રાપ્તિ કરતાં ધનસંપાદન તરફ જ ધણું વધારે ધ્યાન આપાય ત્યાં પરિણામ દુઃખદાયી નિવડે તો તે નવાઈ જેવું નથી.

ધણા અકસ્માતો તો મનુષ્યોની મૂર્ખાઈ અને બેકાળજીથી થવા પામે છે. આના કરતાં થડ વધારે સંખ્યામાં અકસ્માતો બનવાનું કારણ દ્રવ્યલોભ છે, જેને વશ વર્તનારાં મનુષ્યો જાંઘીને જેજમ પહેલેવવાનો ધણો સંભવ જોવા છતાં તેવા સંજોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવા લકવાય છે. મનુષ્ય જીવનની સલામતિ એ વ્યક્તિનો તેમજ આખી જનસમાજનો સવાલ છે. દરેક માણસને જીવ વ્હાલો છે, દરેકને જીવન જોઈએ છીએ, અને વિના અડચણે જીવન ગુજારવાનો ખવિત હંક ઇશ્વરે દરેકને બહેલો છે. મનુષ્ય એકબીજાની સાથે લડી, એક પ્રજા બીજી પ્રજાનો સંહાર કરી સુખી થવા કે પોતાને ઉન્નતિમાં આનેલી કહેવડાવવા હાલમાં ઇચ્છે છે પરંતુ કહેવાતા વર્તમાન જમાનાનો તે એક મ્હોટો દોષ છે. ખરી રીતે તો “The available energy of the universe should be utilized to promote and protect abundant life. સમગ્ર વિશ્વનાં પ્રાપ્ય બળ કે સાધનો એવી રીતે કામે લગાડી દેવાં જોઈએ કે જેથી પૂર્ણતાપૂર્વક જીવન વૃદ્ધિ પામે અને સંરક્ષાય.”

આ સંબંધમાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન મનનીષ વિચારો નીચે પ્રમાણે પ્રકટ કરે છે, અને તે લેખકના વિચારો વાંચકના મનમાં ખરાબર કસે માટે અમે તેનો ગુજરાતીમાં સાર અનુવાદ સાદસ કરીએ છીએ:—

“સલામતિનો પ્રાપ્ય સંપૂર્ણ આંતર શાન્તિ છે કે જે વ્યક્તિ અને સમાજના પરસ્પર મેળથી ઉદ્ભવે છે. જીવન બુદ્ધિથી નિયંત્રીત, સંકારી અને સ્વાભાવિક હોવું જોઈએ. એક બીજાના સ્વાર્થ પરસ્પરની આડે આવવા ન જોઈએ, પણ દરેકના સ્વાર્થમાં સર્વનો સ્વાર્થ પણ સમાવશે હોવો જોઈએ. બીજાના અગ્રાન અને ગરીબાઈનો ખોટો લાભ બીજો લેખ જાય તેમ થવા દેવું ન જોઈએ, અને સમાજનું બંધારણ એવું ઘડાવું જોઈએ કે જેથી બીજાઓની જાંઘી કે તંદુરસ્તીને વિના કારણ જોખમમાં ઉતારીને પોતાનો સ્વાર્થ કોઈ સાધી શકે નહિ. સલામતિની ખાતર બુદ્ધિપૂર્વક પરસ્પર હળીમળીને કામ કરવાની જરૂર છે. હવડી જાતની સરસાસરસી દૂર થવી જોઈએ. મનુષ્ય જીવનના ભોગે પેસાદાર થવાનું ગાંઠ જીવન એક સુધરેલા જમાનાને શોભતું નથી.

“લેકોએજ પોતાને વધારે સુરક્ષણ મળે તેવી સગવડ માટે માગણી કરવી જોઈએ, અને સલામત બંધારણ એવું રચાવું જોઈએ કે ખોટી હરિદ્રાધી ઉપજતો મોટાભાઈ દૂર થઈ તેને સ્થને સમાજિક સંમેલન પધરાય. જાંઘીને સુરક્ષીત કરનાર સાધનો અને શક્તિઓની ખોટ નથી. પણ આ સાધનો અને શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની સ્વતંત્રતાનો તારા કરાવો ન જોઈએ. સર્વ મહાનો. પછી તે કુટુંબનાં નિવાસસ્થાન હોય અથવા તો ઉપાધ્યક્ષ હોય, નાટકચાળાઓ હોય કે વખાનો હોય, પણ તે સર્વ અગ્નિને આમંત્રણનાર નહિ પણ અગ્નિથી રક્ષિત હોવાં જોઈએ. આગગાડીઓ અને સ્ટીમરો ચલાવવામાં ખોટી કરકસરને જાદો મનુષ્યોની સલામતિ અને સગવડ તરફ વધારે લક્ષ આપાવું જોઈએ. મોટાં શહેરોમાં માદ્યમ પડતી આ દુઃખજનક ધીમ વરતી, આ ગમરાઈ નાંખનાર દોડધામ, આ બીડ અને ગીરદીવાળા રસ્તામાં સુધારો થવો જોઈએ. જાંઘી પર્દાન

જોખમમાં રહે એવા ધંધામાં હાલમાં દબરો માગ્યોને કામ કરવું પડે છે અને તે રીતે તેઓના શેકની પૈસાની ચેલીઓ વધુ કુત્તી બન્ય છે. મરણ એ કોઈથી ટાળી શકાય તેમ નથી એ વિચાર ધણીઓને સાદસ કરવા અને જીંદગી જોખમમાં ઉતારવા પ્રેરે છે.”

ધણા લોકો દરવરસે અકસ્માતથી મૃત્યુ પામે છે. તેવી રીતે બીજા ધણા લોકો દરથી મોતને શરણ થાય છે. અકસ્માતથી મરણ થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ અકસ્માતથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું તે જાણતા નથી. જો કુદરત જે ચેતવણીઓ આપે છે તે સમજવામાં આવી હોત અને તે તરફ લક્ષ દેવામાં આવ્યું હોત તો ધણા જનોની અકસ્માતથી યાચેલી ખુશી અટકાવી શકાત. કુદરતે આપણને આત્મરક્ષણની શક્તિ આપી છે. આસપાસ નજર કરવાથી ધણી વખત જોવામાં આવે છે કે લોકો અજાનને લીધે સાધારણ સાદાં કામ કરવામાં પણ જાણી જોઈને ધણું જોખમ ખેડે છે. વળી એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ધણા લોકો સાંચા કામ, ઘર બાંધવા, ખાણો ખોદવા વગેરેમાં રોકાયા છતાં સહીસલામત રહે છે. જ્યારે તમે આપણી આસપાસ અકસ્માત થવાના સંભવનો વિચાર કરો ત્યારે તમને ખચિત જણાશે કે જે અકસ્માતો થાય છે તેની સંખ્યા ખરેખર ઘણી ઓછીજ છે.

આપણા આત્મરક્ષણ માટે જે દિશા દરે છે તે કયી શક્તિ છે ?

દરેક માણસમાં એક એવી શક્તિ છે કે જે તેને દરેક જોખમમાંથી દૈત્તેક દરજ્જે બચાવે છે. અને તેજ શક્તિને જો પુરતી રીતે ખીલવવામાં આવે તો તે દરેક જાતના જોખમમાંથી માણસને પુરતો બચાવ કરેજ. જો માણસમાં જાણે કે અજાણે અકસ્માતમાંથી બચવાની આવી પ્રેરણાનુદ્ધિ ન હોય તો સંજોગો એવા હોય છે કે આસપાસના જોખમોમાંથી તે એક ક્ષણ પણ સહીસલામત જીવન ગાળી શકે નહિ. આ બાબતમાં તમને શક હોય તો જાહેર રસ્તામાં લોકો અને બીજા ગરદી-માંથી તમે કેવી રીતે પસાર થાઓ છો તે બાબત એક કલાક નજરમાં રાખો તો જણાશે કે અદરથીજ ઉત્પન્ન થતી મૂંઝવણ તમે પોતા ઉપર આવતી અડચણોમાંથી પોતાને કેવી રીતે બચાવ કરો છો.

કોઈ પણ બહોળા વેપારની આવજન થતી હોય તેવા રસ્તા ઉપરથી પસાર થતાં તમને આપોઆપ જણાય છે કે અહારે પસાર થવું સહીસલામત છે અને અત્યારે નથી, આ મૂંઝવણ આપણું મન આપે છે. આવી રીતે આપણે અંતરઆત્મા જે જે મૂંઝવણો આપે છે તે બાબતો તમે લક્ષ્યપૂર્વક વિચાર કર્યો નથી. તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તે કુદરતે ઉઠાવવાની તમને ટેવજ પડી ગયેલી છે, તેથીજ કુદરતી રીતેજ તેનો અમલ તમે કરો છો એ એક તમારા જીવનનો અણ અંશ રહ્યો છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે આ વિચારશક્તિનું પરિણામ છે પણ એ વાત ખોટી છે. કારણ કે જોખમને વખતે-અણીને વખતે વિચાર કરવાનો અવકાશ પણ મળતો નથી. તેમ જ વખતે બને બાજુનો વિચાર પણ કરાતો નથી; કારણ વિચાર કરવા એસો તે પહેલાં તો તમે અકસ્માતનો ભોગ ધણ પડ્યા હો. આપણામાં રહેલું આંતર મન, આપણા શરીરની આવી રીતે ચાલુ સંભાળ રાખે છે. કોઈ પણ જાતની રિયન જે આપણી જીંદગીની સાથે સંબંધમાં આવે છે તેની ખબર અગાઉથી મનને થાય છે. મનની સત્તા આખા શરીરમાં વ્યાપી રહેલી હોય છે. અને આપણા જીવનને સહીસલામત આગળ ચલાવવા માટે જોઈતી સાવધાની રાખે છે. આ પ્રમાણે જો મનની મૂંઝવણોને માન આપવામાં આવે તો ધણા ધણા જોખમોમાંથી સહીસલામત પસાર થઈ જવાય. ઉચ્ચ માનસિક સલાહથી બેદરકાર રહીએ તો પછી આપણે જોખમમાં જઈને પડીએ એ સ્વાભાવિક છે, અને જે અકસ્માતો આપણે ઉઠાવણથી દૂર કરી શક્યા હોત તેજ અકસ્માતોના આપણે ભોગ ધણ પડીએ.

અકસ્માતોથી દૂર રહેવાનું અંદર રહેલો આંતરમન (Subconscious mind) શરીર ઉપર

કાણુ મેળવવા દેવામાં ઉપર પૂર્ણ પછે રહેલું છે. અને તેમ કરવામાં અંતરની ટ્રેરણાસુદ્ધિને યુગ કેળવવી જોઈએ. આપણા શરીરના રક્ષણને માટે જે જે સૂચનાઓ થાય તેને આપણે લક્ષપૂર્વક માન આપવું જોઈએ. જે તમને માનસિક ખખર મળે કે અસુક મુસાફરી કરવામાં જોખમ છે તો તે મુસાફરીથી દુર રહેવું જોઈએ. અને આ નિયમ જીવંતીના દરેક કામને લાગુ પાડવો જોઈએ. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે ખીકથી લાગણીને પોતામાં ધર કરવા દેવું અને જોખમની ફાટ લીતી રાખવી. ઉલટું તમારે તો દરેક વખતે શાંતિ અને પોતામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો, પણ દરેક વખતે અંદરના અવાજની સૂચનાઓને લક્ષપૂર્વક સાંભળવી જોઈએ.

એટલું પાઠ રાખો કે ખીક અથવા પ્રતિકુળતાની સ્થિતિ એ જીવન તેમજ શરીરના અવયવોને નુકસાન કરતા છે. જ્યારે મનનો શરીર ઉપરનો કાણુ નષ્ટ થાય છે ત્યારે તમે હમેશાં પોતાને જોખમમાં નાખો છો. કજ્યા, ધિક્કાર અને કંદાસ, વગેરે પ્રતિકુળતાથી જે સ્પૂલ (શારીરિક) નુકસાન થાય છે તે સિવાય વખતે જીવનને બપ ઉત્પન્ન થવાના સંજોગો પેદા થાય છે.

શુરસા અને ઉશ્કેરાયેલી લાગણીઓથી જે પ્રતિકુળતા પેદા થાય છે તેથી આપણી દરેક લાગણીઓ શિથિલ થઈ જાય છે. ખરા કે કલ્પિત નુકસાન વિષે બહુજ મનન કરવાથી સારાસાર જોતારી શક્તિઓનો નાશ થાય છે. આપણે પગલાં ભરીએ છીએ તે પણ અચોક્કસ પડે છે, હાય મુજે છે, અંતઃકરણની ક્રિયા પણ નુકક આણે છે અને થાસોન્દ્રીસની ક્રિયા પણ દુષ્પાલની જણાય છે. આવી અસાધારણ સ્થિતિમાં માણસને અકસ્માત થવાનો વધારે સંભવ છે કારણ તે વખતે તે જોખમની માનસિક સૂચનાઓને બરાબર સમજી શકતો નથી.

પૂર્ણ શાંતિમાં પૂર્ણ સહીસલામતી રહેલી છે. જ્યારે માનસિક સ્થિતિ અનુકૂળ હોય છે ત્યારેજ મન પોતાની સંરક્ષણ કરવાની શક્તિનો બરાબર રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે. હમેશાં મન ક્ષુત મનના અને દ્રઢ યજ્ઞે. શુરસો, કાન્તી, અદેખાઇ, ઉશ્કેરણી, નિરાશા અને ગમરાહને હાંપી દાડવાનો નિશ્ચય કરો. આવી લાગણીઓ ઉપર વિનય મેળવવાની તમારામાં શક્તિ છે. અને જે તે હક તમે અમલમાં લાવશો તો તમે વિનય મેળવી શકશો. આત્મશક્તિને કેળવવાથી આત્મ રક્ષણ ચોક્કસ રીતે થઈ શકે છે. શાંતિ અને મક્કમતા રાખવાથી આપણે એક શક્તિનું મિંડુ થઈ પડીએ છીએ. જે લોકોને પોતાની લાગણીઓ અને આવેશ ઉપર કાણુ હોતો નથી તેઓ નમળા થઈ જાય છે. તેઓને અકસ્માતની ચાલુ ભીતી રહે છે. માંદગી અટકાવવા માટે જેવી માનસિક સ્થિતિની જરૂર છે તેવીજ માનસિક સ્થિતિ અકસ્માતોને પણ અટકાવે છે. અસુક કામ કરવા માટે તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તે પછી તે નિશ્ચય ફેરવવા અને ખીજી રીતે કામ કરવો તમને પોતાના મનમાંથીજ ધણી વખત સૂચના મળતી નથી, અને તે સૂચનાનો અમલ કરવાથી તમને નુકસાન કે અકસ્માતમાંથી બચી ગયા હો એવું તમને જણાયું નથી. બધા લોકોને આવા માનસિક સંદેશો મળે છે. જેઓ તે સંદેશોને તાબે થયા છે તેઓ રક્ષણ પામ્યા છે. બીજાઓએ તે સંદેશોને ગણ્યાગણ્યા નથી અને તે માટે તેઓ પરતાયા છે. જ્યારે આવા સંદેશ આવે છે ત્યારે તે પ્રમાણે તમે શા માટે વર્તન કરો છો તે કહેવા તમે શક્તિવાન નથી પણ તે સંદેશોનો વિરૂદ્ધ પકેડાંથી દરાવ્યા પ્રમાણે વર્તન કરવા તમને ખીક લાગે છે. તમને આગળ કંઈ જણાશે કે આ પ્રમાણે ખીક લાગે તેજ પુરતું કારણ છે. ચરીરનું રક્ષણ કરવા મન હમેશાં તપસ રહેવું હોય છે. આ અંતર-સંદેશોઓપર જેમ જેમ વધારે ધ્યાન આપતા જશો તેમ તેમ તમારી આગળજેવાની શક્તિઓ વધારે ને વધારે ખીલતી જશે. માણસ જાતના રક્ષણ માટે એ શક્તિ કુદરતી રીતેજ આપણને મળેલ છે. જેઓ અકસ્માતનાં ભોગ યદ્યપિ પડ્યા છે તેઓએ

એંશી વર્ષનો યુવાન શું કહે છે ?

(લેખક:—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ સુ. નાદિલ.)

પ્રિય વાંચક ! આજકાલ હજારો મનુષ્યો પાંચ પચાસ કે સેર વર્ષથી વધારે જીવી શકતાં નથી. એટલે ઘણે દરજ્જે ૫૦-૬૦ વર્ષ તે તો મહદ્ ભાગ્યશાળીની ઉમરનું અર્થ કહેવામાં આવે છે, ને તેને લીધેજ “ભાઈ કાલનો કોને બરોસો છે,” એ વાક્ય જ્યાં ત્યાં નજરે પડતું જોવામાં આવે છે. હવે જ્યારે અગાઉના મહાત્માઓનાં દીર્ઘાયુષ્યો સાથે આની સરખામણી કરીશું તો જણાશે કે તેઓના માત્ર દશમા ભાગ જેટલું પણ ચાલુ જમાનાના મનુષ્યો આયુષ્ય ભોગવતા નથી. ત્યારે તેઓ પાસે શું એવી જડીબુટ્ટી હતી કે તે એટલાં બધાં લાંબાં આયુષ્યો ભોગવતા ?

હવે તેના સંબંધમાં આજના જમાનાને અનુસરી ૮૦ વર્ષના યુવાનનું દૃષ્ટાન્ત લઈ જે આપણા પૂર્વજો આરોગ્યના નિયમો ભોગવી દીર્ઘાયુષી થઈ, ત્રિકાળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતા હોનો કંઈક ભાગ તમારી નજરે ઝુકવા ધારું છું. તે ધ્યાનમાં લઈ અમલ કરશો તો જરૂર જણાશે કે ઈશ્વરે મનુષ્ય માટે અમુક આયુષ્યજ નક્કી કર્યું છે એમ તો નથીજ; પણ મનુષ્ય પોતે ધારે તો જે બાપદાદા કુદરતની છેકળ પાસે હતા, ને ત્રિકાળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી નિરાગી રહી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતા, તેથી જેમ જેમ દુરાચારી, ફેરી, દુર્વ્યસની વગેરે ઘણાં કુદરતથી વિખુટા પડવાનાં જેકારણો નડ્યાં છે તેઓનો જંગ કરી તમે જાતેજ જોઈએ તેટલું આયુષ્ય ભોગવી શકશો. હજી પણ ઘણા માણસો ૪૦૦ વર્ષ સુધી જીવેલા તેનાં નામો રહેવાનાં ઠેકાણાં સહિત પણ ધન્યવન્તરિમાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં છે. હમણાં પણ એમ જણાવવામાં આવ્યું છે કે અમદાવાદ સાબરમતીની જલમાં એક કેદી ૧૧૦ વર્ષનો છે ને તેને હાલ બાળકની પેઠે નવા દાંત ફૂટે છે. તે સિવાય મુંબઈમાં એક મારવાડી ફરીર ૧૦૧ વર્ષનો હોઈ ફક્ત ત્રીસ વર્ષના યુવાન જેવોજ સચાકત તેમજ દેખાવડો હોવા ઉપરાંત હજી હું બીજાં તેટલાંજ વર્ષ જીવીશ એમ કહેતો સંભળાય છે.

આપણા પૂર્વજો ઘણી લાંબી જીંદગી ભોગવતા તેનાં ચાલુ જમાનાને અનુસરતાં ઘણાંક દૃષ્ટાંત મળી આવે તેમ છે. આ પત્રના તંત્રીશ્રીનાં ઘણાંક સગાંવહાલાં ૧૦૦ અને તેની આજુબાજુનાં વર્ષોજ યુગર્થી છે. આજેલના ઔદિય સદસ્ય બ્રાહ્મણોમાં જેડીબાઈ નામે ડોસી હાલ ૧૦૨ વર્ષની ઉમરનાં હયાત છે, જેઓના કેટલાક દાંત પણ કાયમજ છે, ને માત્ર જોવાની તથા સાંભળવાની ઇન્દ્રિયો જરી મંદ પડ્યા સિવાય બીજી ઘણી બાબતે તંદુરસ્ત છે. તેઓની આખી જીંદગીમાં રોગનું મોઢું પણ તેમણે જોયું નથી.

હવે હોના સંબંધમાં ૮૦ વર્ષનો યુવાન શું કહે છે ? તે જોઈએ.

મને પોતાને હાલ ૮૦ વર્ષ થયાં છે, પણ મારા સંબંધમાં દાંત બાર ચૌદ વર્ષના બાળક જેવા મજબુત ને સુંદર છે.

હું કોઈ પણ દિવસ દુઃખના પંજમાં સપડાયલો હોઉં તેવું મેં ક્યોય પણ જોયું નથી.

મને સવારમાં ઉઠ્યા પછી તે રાત્રે દર વાગતાં સુધી શરીરે જે અતિશય પ્રકુલિતતા રહે છે તેનું તો હું વર્ણનજ કરી શકતો નથી.

દિનપ્રતિદિન મારામાં કંઈ નવું ને નવું તેજ આવતું જણાય છે.

મારા શરીરે હું તેલ કે એવું કંઈ પણ ચોળતો નથી, પણ તે ચોળવાથી શરીર જેટલું સુવાળું રહે તેના કરતાં અતિશય (કે જેને મજમનની પણ ઉપમા ન આપી શકાય તેવું) સુવાળું રહે છે.

પ્રસંગોપાત બ્રાન્ધ રેલવે ગાડીઓ સાધારણ ગતિએ નદીના પુલપર કે એવી જીંજ નવી સડક પર ચાલતી હોય તે લેળા હું તે સાથે દોડતાં જરા પણ પાછળ પડતોજ નથી.

એ કોઇ નવો પેલવાન મારી નજરે પડે છે તો તેનું બળ મારી સાથે સરખાવી હું તેનાથી પેલે નંબરે જવાની હરીશાધમાં ઉતરવાનું બુલતોજ નથી.

દરોજ રપ કે તેથી કંઈ વધારે માઈલિ હું ચાલું તે-તો મારા હિસાબમાંજ નથી. એટલે કે તે તો મને સેજ જણાય છે.

કોઇ પણ વખત ઓડકાર, અચ્છૂ, કબજાત, શ્વળ, તાવ, દાદર, ખાંસી, મરડો કે તે સિવાય બીજાં દર્દો થઈ શું અડચણો પડતી હશે? તેનો અનુભવ લેવાનો પ્રસંગ મારે આવ્યોજ નથી, એટલે મને દર્દ થયુંજ નથી.

તેનાં કારણો આ નિચેના મારા આરોગ્યના નિયમો તેજ છે.

૧. દરોજ સવારે બે વાગે વહેલાં જાગવું એ માફ નિયમિત કર્તવ્ય છે. પચારીમાંથી ઉઠી નિર્મળ પાણી નવટાંકથી શરૂ કરી આજે ત્રણ શેર સુધી હું પીઉં છું.
૨. પછી પાછો સ્વસ્થ થિતે હું સુઈ જાઉં છું.
૩. વળી ચાર વાગે ઉઠી દિશાએ જઈ આવી દાતણ કરી કુવાપર જાઉં છું.
૪. ત્યાં દુરતજ મારા મનને ગમે તેટલું પાણી કઢાડી તે વડે હું હાથથી ડીક્ર ચોળી નાઉં છું.
૫. ત્યાર બાદ જડા લુગડાના રમાલવડે માફ શરીર એવું ધસું છું કે તેનો એક પણ ભાગ લાલચોળ થયા સિવાય રહેતો નથી.
૬. પછી કસરત કરવા માટે મારો કસરતી સામાન લઈ ફક્ત કચ્છ બીડી મારા ખાનગી ખુલ્લી હવામાં આવેલા અખાડામાં હું જાઉં છું.
૭. હું કસરત કરવા જાઉં છું ત્યાં એક પણ માથુસને સાથે આવવા દેતોજ નથી.
૮. પ્રથમ જમીનપર સીધા ઉભો રહી બે ફૂટના અંતરે પડોળા પગ રાખી બન્ને ખભાને પાછળ પકડતા કરી, છાતીને જેમ બને તેમ આગળ લાવી મોં બંધ કરી નાક વડે ધીમે ધીમે પણ જરૂર જેટલી વધારે તાણ હવા હું મારા હૃદયમાં ભરું છું. તે પ્રથમ બે મિનિટથી શરૂ કરી, હાલ દસ મિનિટ સુધી ભરેલી હવાને યોબાવી રાખું છું. પછી તે હવા આસ્તે આસ્તે બહાર કઢાડું છું. એ પ્રમાણે ચાર વખત કરું છું.
૯. પછી ખરા અંતઃકરણથી બે ત્રણ એવાં બગાસાં ખાઉં છું કે જે વડે માફ શરીર તાલ હલકું થઈ ગયું મને લાગે છે.
૧૦. ત્યાર બાદ બેડક કરવાની, દંડ પીલવાની, જેમ બને તેમ પ્રવલ્ન કરી ઉચેની ચીજને આગવાની, કમાન વાળવાની, મગજ ફરવવાની, સુષ રહી પગને આસ્તે આસ્તે ઉભા કરી વળી ધીમે ધીમે નીચે મુકવાની તેમજ બીજી ઘણી તરેહની કસરત હું કરું છું.
૧૧. ત્યાર બાદ એક કલાક વિશ્રાન્તિ લઉં છું.
૧૨. પછી રાત્રે પાણીમાં બીજાની રાખેલી ચણાની કાચી દાળ પ્રથમ બા રૂપિયામારથી શરૂ કરી હાલ બા શેર સુધી ખાઉં છું. ખાતાં લગારે ઉનાવજ નહિ કરતાં એક રસ કરી પેટમાં ઉભા રું.
૧૩. પછી લુગડાં પહેરી સડક પર નિરાતે બેઠી ગાયનું તાણું દુધ બા શેરથી શરૂ કરી હાલ ૫ શેર સુધી નિશ્ચિત પગે ધીમું ધીમું પીઉં છું.
૧૪. દુધમાં સાકર કે એવું કંઈ પણ નાખતો નથી. તેમજ ગરમ પણ કરતો નથી. તાણું દુધ પીઉં છું.

૧૫. પછી મારા કામકાને વળાડું છું.
૧૬. રસ્તે ચાલતાં હું કદી બહુ ધીમે ચાલતો નથી.
૧૭. હવાને આવળ કરતાં હરકત કરે તેવાં ભીડાભીડ કપડાં હું કદીએ પહેરતો નથી.
૧૮. ચાલતાં પણ જેટલો ભરાય તેટલો શુદ્ધ પવન પેટમાં ભરી, જ્યાં સુધી રહેવાય ત્યાં સુધી ચોભાવી રાખી, પછી ધીમે ધીમે છોડું છું.
૧૯. દરેકને બે વાગે મારો ભોજન કરવાનો યાદમ છે.
૨૦. તે વખતે કાચી મગફળી, તામ્ર ફળ, કાચુ ને પ્રસંગપાત્ર પાણીમાં પલાળી રાખેલું અનાજ જેવું કે ઘઉં, જર, મકાઈ વગેરે ને નિર્મળ પાણી સિવાય ખીમનો હું કદી પણ આહાર કરતો નથી.
૨૧. ફેરી ચીજના પાછે હું કદીએ ઉભો રહેતો નથી.
૨૨. ખાતાં વચ્ચે વચ્ચે મારા એક મિત્ર સાથે હાસ્યવિનોદ કર્યા વિના હું કદી રહેતો નથી.
૨૩. જમવા માટે હું તથા મારો મિત્ર બે જણ સાથેજ બેસીએ છીએ.
૨૪. મારા દરેક ખોરાકનો એકેક કોળીઓ પચાસ વખત ચાવી એક રસ કરી પછીજ પેટમાં ઉતારું છું.
૨૫. મરી, મરચાં, મસાલા કે એવાં ખીખાં ખાતાં ખાટાં ને તીખાં તમતમમાં ખાણું છું કોઇ દિવસ ઉપયોગમાં લેતો નથી.
૨૬. મારા નિયમિત ખોરાકથી હું કોઈ પણ દિવસ વધારે જમતો નથી.
૨૭. હું હાથ પરપુષ્ટો નથી; તેમજ ખીછ ખરાબ કુટેવો નહિ હોવાથી મને કોઇ પણ દિવસ કોઇ પણ રસ્તે મહારી શક્તિનો દુરુપયોગ કર્યો નથી.
૨૮. જમ્યા પછી કામકાને જઈ સાંજે પાા વાગે હું ઘેર આવું છું.
૨૯. પછી મહારા ગામથી ૧ ગાક છેટે મહાદેવ છે સાં દર્શને જવા માટે હું અને મહારો મિત્ર દોડતાં જઈએ છીએ.
૩૦. ત્યાર બાદ દર્શન કરી વળતી વખતે સાધારણ ગતિએ હાસ્યયુક્ત વાતો કરતાં કરતાં બંને ઘરભણી આવીએ છીએ.
૩૧. હવે દરેકને સાંજે માત્ર સહવારે જણાવેલી વિગતે રૂકત પચાસ દંડ પીઘવાનીજ કસરત કરી ચોડોડ આરામ લઉં છું.
૩૨. પછી ધીમે ધીમે ત્રણશર દુધ હું પીઉં છું.
૩૩. અને તે શિવાય ખીજું કંઈ પણ તે વખતે ખાતો નથી.
૩૪. ને રાત્રે દસ વાગે સુષ જઉં છું.
૩૫. સુતી વખતે કંઈ પણ બાહ્ય નિરુપયોગી વિચારોને મનમાં પેસવા દેતો નથી.
૩૬. માત્ર ધીર સ્મરણ કરતાં સુષ જાઉં છું.
૩૭. ને ખીજે પણ સહવિચારોના સેવનથી હું ત્રિકાળની કેટલીક વાતો જાણી શકું છું.
૩૮. સહવારે મહારા ધારેલે વખતે હું આનંદી ચહેરે એક પણ દિવસ ઉડ્યા શિવાય રહ્યો નથી.
૩૯. આનંદ એ એક ઉમદા દવા છે; ને ચિંતા એ બપોરે રાત્રી દરદ છે; તે હું ખરાબર જાણું છું જેથી દરેકને હું ઉમદા દવાનુંજ સેવન કરું છું.
૪૦. વળી આ સિવાય ખીખાં કેટલાંક દુર્લભ મુખો બોગમવા બોગમવાળાં તો હાલ હુંજ છું. મહારા જેવાં મુખો જેને બોગમવાં હોય તેણે આ ઉપર જણાવેલા ને હવે પછી

પણ પ્રસંગોપાત જણાવવામાં આવશે તે નિયમો પાળવા પ્રયત્ન કરવાથી જરૂર અવર્ણનીય સુખોના ભોગી થવાય છે.

અંગાઉના માસમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ “એશી વર્ષનો સુવાન શું કહે છે?” એ લેખ આપ સર્વની આંગળ સુધી તેના નિયમોનું પાલન કરી મહાન સુખોના ભોગી થાઓ એટલી આશીય દઈ અત્રે વિરમું છું.

મહારા સુમ વાંચકો! આપને પસંદ હશે તો આવતા માસે ઘણાક ધડો લેવા જોગ આજ લેખિનીથી લખાયશે “ચિંતા ડાકીણીનું સામર્થ્ય” એ લેખ આપની નજરે સુકીશ.

ગ્રંથ સિવકાર.

મનુષ્યને ચોખ્ખ કુદરતી જોરાક—એ નામનો એક લઘુ નિબંધ, લેખક જગનનાથ વિ. પરમાજીદાસ, છપાવીને પ્રસિદ્ધ કરનાર ઝવેરી લલુભાઈ શુલાખચંદ આનરરી મેનેજર જીવદયા પ્રસારક ફંડ મુંબઈ; એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. એ નિબંધ અથવા તે પ્રતિ સુધી અમે વાંચી જોયો છે. લેખકે ટુંકમાં મનુષ્યનો કુદરતી આહાર ક્યો છે તે સમજાવ્યું છે. એટલુંજ નહિ પણ યુરોપ અમેરિકાના વિદ્વાન ડોક્ટરો વગેરેના અભિપ્રાયો પણ ટોકેલા છે.

સાંપ્રતકાળમાં સંખ્યાબંધ રોગો ફાટી નીકળ્યા છે અને કરોડો માણસોનો સંહાર ચાલી રહ્યો છે. તેનું મુખ્ય કારણ તપાસીએ તો આહારજ છે. આહારમાં ખાનપાનનો સમાવેશ થાય છે. ખાનપાનથીજ વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં ભેગાં થાય છે. અગાએ ધન્યન્તરિ માસિકમાં મનુષ્યનો કુદરતી આહાર ક્યો છે તે સંબંધી ઘણા લેખો લખેલા છે. એટલુંજ નહિ પણ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઈ.એમ.એ. એન.ડી. એ વેજેટરીયન ડાયટના ખાસ હીમાયતી છે. તેમણે માસિકમાં આહાર મીમાંસાનો કેટલોક ભાગ લખ્યો છે. તે સિવાય મનુષ્યનો કુદરતી જોરાક ક્યો છે? એ લેખ પણ ધન્યન્તરિ માસિકમાંજ ચાલુ છે.

આવા મહત્વના સવાલ ઉપર ચર્ચા કરવાનું અને તે સંબંધીના વિચારો પ્રજાવર્ગમાં ફેલાવવાનું મહાભારત કામ મુંબઈના શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડના આગેવાન ઝવેરી લલુભાઈ શુલાખચંદ વગેરેએ માથે લીધેલું જોઇ અમને અતીશય આનંદ થાય છે. વળી એ ફંડ તરફથી Advantages of “Vegetarian Diet.” ઉપરના ઉત્તમ જાતના ઇંગ્રેજ નિબંધ માટે આખા ઈંડિયાના માણસને આમંત્રણ કરી ધનામો કાદમાં હતાં અને તેવાં ધનામ દશ માણસોના નિબંધ પસંદ કરી તેમને આપવામાં આવ્યાં હતાં, તેમાં પણ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદનો એ સંબંધીના નિબંધ પસંદ થઇ તેમને રૂ. ૪૫-૦-૦ ધનામના આપવામાં આવ્યા હતા. જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડનો આ ઉત્તમ હેતુ પાર પડે અને લોકોના મન ઉપર તે બાબતની સારી છાપ પડે એ હેતુથી એ નિબંધ જાણી પ્રસિદ્ધ કરવાનું કામ અમે માથે લીધું છે અને આજ છે કે એ નિબંધ સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૩ આખર બહાર પડશે. તેની કિંમત પણ અંધતા પ્રમાણમાં ઘણી કમતી રાખીયું કે પ્રજાવર્ગ તેનો લાભ લઇ શકે. માંસાહારને લીધે કરોડો દુષ્કરતાં જનનરોગો નાશ થાય છે. દુષ્કરતા મળવું ફક્ત ધર્મ પડ્યું છે. જે ગાયો પંદર વીચ રૂપે મળતી હતી તેના ચાલીસ અને પચાસ રૂપિયા પડે છે. આપણા દેશનો મુખ્ય આધાર ખેતી ઉપર રહેલો છે. ખેતીનું સાધન બજારો છે. પચીસ રૂપિયાના બજારના દાઝ સો રૂપિયા બેસે છે અને સારા જ.

જાહેર તો બસેને અડીસે વગર મળી શકતા નથી. ધી દુધ ઉપર જીવન છે તે વસ્તુઓ અત્યંત મોંઘી થઈ છે. હાલના દુષ્કાળ કરતાં પણ હાલ સર્વત્ર વૃદ્ધિ છતાં ધી અને દુધ અત્યંત મોંઘું વેચાય છે. એટલુંજ નહિ પણ દુધમાં પાણીનો ભોંકો ભેગ કરે છે. ધીમાં પણ કપાશીઆનું તેલ, ડાળાઈ, મગફળીનું તેલ કે કોપરેલ મેળવી ભોંકો વેચે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં વખતે ચરખી મેળવવાને પણ ભોંકો ચુકતા નથી. ભોંકો સંહાર વર્જ નહિ કરે ને ઉપયોગી જનવરોનો નાશ થતો રહેશે તો તેનું જળ આપણેજ ભોગવવું પડશે.

થોડાં વર્ષોપર ક્રાન્તિમાં એવો બનાવ બન્યો હતો કે ભોંકોએ રસેન્દ્રિને તૃપ્ત કરવા માટે કરોડો પક્ષીઓનો શિકારથી નાશ કર્યો; તે એટલે સુધી કે પક્ષી દ્રષ્ટિએ પડતું નહોતું. પરંતુ તેથી પરિણામ એ આવ્યું કે દ્રાક્ષાદિ વેલાઓનાં ફળો તમામ ખરી પડવા લાગ્યાં અને સંખ્યાબંધ જાતુઓ તેનાં ફળોને ખાઈ જવા લાગ્યાં અને ઝાડનાં પાન સુકાંતોનાં પણ નાશ થયો. ફરી જ્યારે પરદેશથી પક્ષીઓ લાવી ઉછેરવામાં આવ્યાં ત્યારેજ દેશની આબાદાની યદ્ય.

કદરતે મનુષ્યજાતના સુખ માટે હજારો પ્રાણીઓને હત્યા કરેલાં છે. પરંતુ તેનો નાશ કરવા માટે મનુષ્ય જાતને છુટ આપેલી નથી. મહાત્મા જીસસક્રીસ્ટે પણ આવા પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવા, અને માંસાહાર ન કરવા ફરમાવેલું છે.

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક કુંડનો ખીન્તે વાર્ષિક રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. તે વાંચી જોતાં એ સંસ્થા જે મહાન કાર્ય બજાવે છે તેવા પરાપકારી કાર્યના માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો થોડો છે. આ સંસ્થા પોતાનું કાર્ય ચાલુ રાખશે તો અમો ધારીએ છીએ કે દેશને અત્યંત લાભ થયા વિના રહેશે નહિ.

ભારતનારી હિતકારી નામનું માસિકપત્ર હિંદી ભાષામાં તેના સંપાદક વૈદ જિનેશ્વરદાસ જૈન પક્ષીવાળા મૈનપુરી એમના તરફથી અમને મળે છે. સ્ત્રીઓમાં જ્યાં સુધી કેળવણીનો પ્રસાર નીતિને જ્ઞાન સાથેનો ન થાય ત્યાં સુધી દેશજાતિ યવી ઘણી દુર્લભ છે. વૈદ જિનેશ્વરદાસે આરંભેલું કાર્ય શ્રુતિ પાત્ર છે.

તંત્રી.

અનુભવસિદ્ધ ધરવૈદ.

લેખક:—મુનસી ગુલામરસુલ ગુલામહુસેન સુરત.

સર્પ ડંશ માટે અકસીર ઈલાજ:—આ દવા અનુભવસિદ્ધ છે. તે સાથે એ ઘણી સર-જતાથી દરેક જણ દરેક સ્થળે જતાવી શકે છે. આ દવાનો લાભ લઈ સેંકડો માણસો નિરોગી બન્યા છે. તેથી એ સર્પ ડંશને માટે ખાતરીદાયક છે. સર્પડંશ થએલા માણસનું જડણ બંધાઈ ગયું હોય તો આ દવાને પાણીમાં મેળવી જડણ ઉપર ધસવાથી તે ઉધરી જાય છે. એ દવા પાવાથી ગમે તેવો ખેડોશ થએલો પણ શુદ્ધિમાં આવી જાય છે. પરંતુ એ દવા ખાસ જડરમાં પહોંચવી નેહએ. શરીરમાં જીવ હોય તો આ દવાનો ઇલાજ તાકીદે કરવો.

આ દવા સર્પ ડંશ ઉપરાંત બીજા પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, તે એ કે જે ઘરમાં સર્પવાસ જણાય એટલે કે ઘરમાં સર્પનો દર હોય અથવા વારંવાર જણાયા કરતો હોય તો આ દવા પાણીમાં ઘોળી સર્પના દર આગળ અથવા જે જે સ્થળે જણાય તે તે સ્થળ આગળ છાંટવાથી સર્પ તે દર તથા અન્ય સ્થળે જતો રહે છે. પશુઓને સર્પ ડંશ થયો હોય તો તેમને પાણેર દવા પાણીમાં નાખી નાળકાવતી પાવાથી તરતજ શુદ્ધિમાં આવી જાય છે. આવી રીતે અમુક વખત દવા આપવાથી ઝેર તદ્દન નાશ પામી જાય છે.

દવા નીચે સુજન:-

અરીકાની કાળા ગોટલી કાઢીને માત્ર છાલ વાડીને ભૂરી કરવી. તેમાંથી ૭ માસા (ના તોલો) લઈ પાણેર પાણીમાં મેગની સર્પડંશ થએલા માણસને પાતી.

આ દવાનો ઉપયોગ ઝેર ઉતરે ત્યાં સુધી એ એ કલાકને અંતરે કરતા રહેવું. આથી કેટલાકને ઉઝડી થઈ અને કેટલાકને ઉઝડી તથા ઝાડો થઈ શરીરમાંનું ઝેર નીકળી જઈ આરામ થાય છે. એક માણસને એવા ઝેરી સર્પે ડંસ્યો હતો, કે તેના જોરથી તેનું શરીર ખીસકલ ધાડી ગયું હતું. ઝેરની અસર દવા લેવાથી દૂર થઈ હતી અને ત્યાર પછી પણ દરરોજ ૧૮ દિવસ સુધી સવાર સાંજ એકેક માસો દવા આપવાથી તેના શરીરના જખમ ખીસકલ સારા થઈ ગયા હતા. આ દવા દરેક માણસે પોતાના ઘરમાં તૈયાર કરી રાખી મૂકવી જોઈએ.

હડકાથું ફૂતરું કરડયાનો રામખાણ ઇલાજ:-

આ ઇલાજ આજથી ૩૨ વર્ષ ઉપર દક્ષિણ હૈદરાબાદના એક પ્રતિષ્ઠિત ચિકિત્સકના જણાયા હતા. તેણે એ ઇલાજથી ઘણા દરદીઓ સારા કર્યા હતા. કોઈ પણ દરદી નિષ્ફળ નીવડ્યો નહોતો.

એ દવાનો ઉપયોગ એક યુરોપીઅન ડૉક્ટર સાહેબે કર્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે “ હડકાથું ફૂતરું કરડયાનો ઉત્તમ ઉપાય આથી બીજો મારા જોવામાં આવ્યો નથી.”

દિશીમાં સૈયદ જહુરુદ્દીને લખનવી જે વુમ્મા મસજીદ પાસે રહે છે તેમના પુત્રને હડકાથું ફૂતરું કરડવાથી તેઓને “ કસાવલી ” દવા માટે લઈ ગયા હતા. ત્યાંની દવાથી આરામ થઈ ગયો હતો, પણ ત્યાર પછી ત્રણ વરસે ફરી હડકાથું ઉત્પન્ન થયો હતો. તેથી પાણી નેતોળ ફતરાની પેઠે બસવા માંડતો હતો એટલુંજ નહિ પણ તેના જીવ ગમરાણ ગયું સુમાઈ જતું હતું. આથી સૈયદ જહુરુદ્દીને ફરી “ કસાવલી ” પત્ર લખી જણાવ્યું. પણ ત્યાં દરદી માટે સવડ ન હોવાનો જવાબ આવ્યાથી તે ઘણા ગમરાયા અને ઘણી જાતના ઇલાજો અજમાવ્યા હતા. પણ તેથી તેના કંઈ શુભ જણાયો નહિ. અંતે ઉપર જણાવેલા હૈદરાબાદના પ્રતિષ્ઠિત ચિકિત્સકનો ઇલાજ કે જેને એક યુરોપીઅન ડૉક્ટરે ઉત્તમ ઉપાય તરીકે જાહેર કર્યો હતો તે તેમના મિત્ર મારને જણવામાં આવ્યો. તેણે તેમને કહ્યું કે ચિતા (કેતરીયા-ખીલાડીયા) વાપરું જડથું લઈ આવી તેને (દાંત દાદ વગેરે સાથે) ઘસી ૭ માસા (અર્થે તોલો) જેટલું પાચા. એ પ્રમાણે કરવાથી એકજ દિવસમાં તેનું હડકાથું ઉતરી ગયું.

આથી સર્વે બાઈઓને જાણવું કે હું કે દરેક ગામમાં ચિતા વાપરું જડથું રાખવું જોઈએ. જાર પડે ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે. તે જડથું ઘસી ચાર માસા જેટલું દિવસમાં ઘણી વખત પાવું. મારે હડકાથું થયો હોય તો વધારે દિવસ સુધી આ ઉપચાર જારી રાખવો.

મણિવાળેગ.

(મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી.)

ડૉક્ટર લુધ વિકેમે લાંડનની એક સભામાં વ્યાખ્યાન આપતાં રેડીયમના પ્રકાશથી વિરોધાત્મકું દરદ મટાડી શકાય છે એમ બતાવી આપ્યું છે.

ડૉક્ટર હાનકિને રાસાયનિક પ્રયોગોથી સિદ્ધ કર્યું છે કે ગંગાના પાણીમાં એવો ગુણ છે કે તેમાં કોષ્ટરોના જતું ઉત્પન્ન થતાજ નથી; જ્યારે દુનિયાના બીજા કોઈ પણ પાણીમાં એવો ગુણ નથી. હવે માલુમ પડ્યું છે કે જો તેવા જતું ગંગામાં નાંખવામાં આવે છે તોપણ તે મરી જાય છે એવો ગંગાજનો પ્રતાપ છે.

વૃક્ષોને પણ દવા આપવાથી લાભ થાય છે. કેટલાંક ફળનાં વૃક્ષો નિર્બળ થતાં જતાં હતાં આથી તેમના રસમાં સલ્ફેટ ઓફ આયર્નની પિચકારી મારવાથી તેને પુષ્ટિ મળી અને તે નિરોગી થઈ ગયાં. જાડના કોઈ પણ વિશેષ ભાગમાં છિદ્ર કરી પિચકારીદારા દવા રેડવાથી વૃક્ષને બહુ લાભ થાય છે. વનરપતિશાસ્ત્રજ્ઞતાએ પરીક્ષણે તે નવી નવી દવાઓનો ઉપયોગ શોધી કાઢે છે. ગોટલાવાળાં ફળોનાં વૃક્ષોને સાઈટ્રીક એસીડ, ફિઝોસોટ, ઓક્ઝલીક એસીડ આદિ દવાઓના પ્રયોગથી બહુ લાભ પહોંચે છે અને તેનાથી ધણીક રોગ દૂર થાય છે.

એક વૈજ્ઞાનિક વિકાસે આખો જન્મારો જનવરોનાં આયુષ્યનું પ્રમાણ નક્કી કરવામાં કાઢી નાંચે મુજબનો નિર્ણય કર્યો છે

જાનવરનું નામ.	વર્ષ-આયુષ્ય.
સસહું.	૭-૮
બીલાડી.	૧૫-૧૭
કૂતરો.	૧૬-૧૮
રીંછ.	૧૮-૨૦
ગેડો.	૨૦-૨૨
ધોડો.	૨૨-૨૫
જાંઠ.	૬૦
મગર.	૧૧૦
ચીલ-સમડી.	૧૨૦
હાથી.	૪૦૦
બેલ.	૧૦૦૦

ડૉક્ટર મેક્સ બેક અમેરિકાના કસાર્કેવિથવિદ્યાલયના અધ્યાપક છે. એ માનસિકશાસ્ત્ર (સાઈકોલોજી) ના પુરંપર વિકાસ છે. એમણે એક એનું ચંત્ર બનાવ્યું છે કે જેથી માણસના મગજમાં શા શા વિચારો ચાલે છે તે જાણી શકાય. એટલુંજ નહિ પણ અમુક વિદ્યાર્થી અમુક વિષય સમજી શકશે કે નહિ તે પણ નક્કી કરી શકાય છે.

હિબ્રીશ એસોશીએશનના એક અધિવેશનમાં ડૉક્ટર સ્મીથ વોલેસે દાંત અને પાસા વિશે એક નિર્બંધ લાંચો હતો, જેમાં તેમણે કહ્યું હતું કે “દાંતના રોગોનો ખાવાના પદાર્થો સાથે

નિકટ સંબંધ છે. બુદ્ધાધ્યામાં પણ દાંત અને દાઢ આદિને દ્રઢ રાખવા સાફ, કઠક પદાર્થો જેમને ખુબ ચાવવા પડે, તે ખાવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. સિવાય મીઠાઈ આદિ સાંકરવાળા પદાર્થો ખાધા પછી કાંઈ એવી ચીજ જરૂર પાવી જોઈએ કે જેથી મોં સારું થઈ જાય અને દાંતના પારા અને દાઢોમાં સાકરનો પાસ રહે નહિ. બોજન પછી સફરજન ખાવાથી મોઢું સારું થઈ જાય છે. આપણા દેશમાં ફળ ખાવાનો સમય પણ બોજન પછીનો જ રાખેલો છે. અને પાન સોપારી ખાવાનો રિવાજ પણ એવીજ છે.

મી. રૉકફેલર-યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના કુબેર બંડારીના નામથી વાંચકો સુખરિચિત હશેજ. તેણે કરોડો રૂપિયા ખર્ચાને એક વૈદક વિજ્ઞાનશાળા સ્થાપી છે. એમાં કેટલાક ડૉક્ટરો એટલા સાફ સુકરર કરવામાં આવ્યા છે કે તેઓ જુદા જુદા પ્રકારના કડીન રોગોની પરીક્ષા કરી તેની ચિકિત્સાના સહેલા ઉપાય યોજે. એજ વૈદક વિજ્ઞાનશાળામાં કેરલ નામના એક ડાક્ટર છે એમણે મત ૧૩ વરસમાં જે અનેક ચમત્કારો “સરજરી” ના ખતાવ્યા છે તેને ખદ્દમે રૂ. ૨૦૦૦૦ નાં પહેલાં ધનાગો મળ્યાં છે. એ ધનામ તેનેજ આપવામાં આવે છે કે જે કોઈ પ્રકારની વિદ્યામાં સર્વોત્ક્રમ જણાય. શરીરના કોઈ પણ ભાગને કાપી જુદો કરી દેવો અને તેને ખદ્દમે બીજા શરીરમાંથી તે ભાગ લઈ ત્યાં જોડવી દેવો અને એવો સીવી દેવો કે કેટલાક વખતમાં તે ત્યાંજ બરાબર ખેરા જાય. એ બધું મુશ્કેલી ભર્યું કામ છે. એથી પણ વધુ મુશ્કેલી તો અનેક પ્રકારના જંતુઓથી તે શરીરની કે જેની ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય તેની રક્ષા કરવામાં છે. કારણ કે એ જંતુઓ હમેશાં સરજરીને નિરાશા ઉપજાવે છે. ગમે તેવી હુશિયારીથી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય પણ આ જંતુઓની પધરામણી જે ત્યાં થઈ જાય તો બધું ખાણીમાં મળી જાય. પાચનક્રમાં, મધુચ શરીરમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં આ જંતુઓ હોય છે. જ્યાં મુઠી શરીરના કોઈ ભાગની ચીરફાડ થઈ હોતી નથી ત્યાં મુઠી એ જંતુઓનું કંઈ ચાલતું નથી. પણ જો જરાક પણ ચામડી છોવાઈ કે એમનો પ્રવેશ થયોજ જાણીએ. ગમે તેવા હુશિયાર સર્જન પણ આ ખાતપર જરાક પણ હલકી કરે તો તેનું “ઓપરેશન” જરૂર “ફ્રી” થવાનું.

જંતુઓના આ ત્રાસથી ડાક્ટરો આજે ૫૦ વર્ષથી જાણીતા છે. ડાક્ટર કેશરની ચમત્કારિક સફળતાનું સુખ્ય કારણ એ માનવામાં આવે છે કે તેઓ એ જંતુઓથી દરદીને બચાવવામાં શુદ્ધ હસત છે. એમનો મત છે કે શરીરનો નાનામાં નાનો ભાગ પણ તે જંતુનાંજ હરો બહેને તે હોય તોપણ જો કાપવામાં આવ્યો હોય તો તેમાં પણ એ જંતુઓ બરાબા સિવાય રહેતા નથી. એજ પ્રકારનાં ઓપરેશનો બીજા ડાક્ટરો પણ કરે છે પણ તેઓ કેરલ સાહેબ જેવી ફતેહ મેળવી શકતા નથી.

ડાક્ટર કેરલ એક પ્રાણીના મૂત્રપિણ અથવા શુદ્ધને કાઢી બીજાના શરીરમાં સ્થાપિત કરી દે છે, તથા એક કુતરાના પગ કાપી ફેંકી દે છે અને બીજાના હાઠી તેને લગાડી દે છે, એમાં જરાકે હાનિ તે પ્રાણીને થતી નથી. એ કરતાંજ વિશેષ આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે એમણે એક નાના કુતરાનું હૃદય કાઢી એક મોટા કુતરાની મદદનામાં છિદ્ર કરી એમણી હીધું અને તેનો સંબંધ રૂંકવાદિની શીશ્વો સાથે જોડી દીધો. આથી તે કુતરાના શરીરમાં એક સાથે બે હૃદયો પુકડી કરવા લાગ્યાં. આનો એમના ચમત્કારોનાં અનેક ઇતિહાસમાંથી એક એજ આખ્યાં છે, પણ એવાંજ અને એથી પણ વધુ ચમત્કારિક અનેક ઓપરેશનો એમણે કરી કુનિયાને આશ્ચર્યચકિત કરી દીધી છે.

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એક વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના બ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે, અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાંચક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાંચક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

તાવની રામબાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને આદિ જાનનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ ગિરિધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ૩૫ની ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો શું તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકાત યએષ ઇન્દ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. ખરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો-મરો, ખાંસી, વાલુશ રોગો, મંદાગ્નિ, અછરણુ, કબજિયાત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તખાંસ, હૃદયજ્વર વીરો પશું દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છાકરાંની) પ્રાપ્તિ યાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૭૫ ની ૩૫ની ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. છદ્મિમાં યતી બળતરા અને આશુનું પૈ (રસી) બધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાદુ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાધના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી ધવેશ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ૩૫ની ૧ માં ગોળી ૧૯ ટીપી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. ધી મોક લવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેના સિરનામે લક્ષ્યો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં રણુ દરવાજે માણેકલાલ શરીરચંદની દુકાનેથી લેવી

વૈદ ગિરિધર.

વૈદ ગિરિધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ જાતે વૈદ કરી શકે છે, આ તેમાં નાડીપરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ લવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વસ્વચ્છ, જે જેની જાનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિ માત્ર ચાર આના, ચોરસ ખર્ચ આપી આનો. સાડાચાર આનાની ટીપીટ. મોકલનારને ચોરસથી મોકલવામાં આવે છે.

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવે કાગળ પત્રને વહેવાર હેઠ ઓફીસે કરવો.

બાન્ય ઓફીસ.

ખી. વાલુરસીદાસની કુ.

મારફીટ બીપીયાલ-સુજી.

વૈદ શા. ગિરિધરલાલ કહાનજી.
હેઠ ઓફીસ—મુ. ધોળકા ૭. અમદાવાદ

વૈદ્યો અને વૈદ્યવિદ્યાના વિસ્તારિયોને વધામણી ! વધામણી !! વધામણી !!!

આરોગ્યશાસ્ત્રના અધિકારી સાહેબો ! આ સંસારની અંદર અવતરી અમુક સહિત હોસમાં આવ્યા પછી ફરક મનુષ્યને શિર અનેક ફરજો આપ કરવાની સરજેલ છે. અને તેમાં પણ સમુદ્ધી પહેલી ફરજ, તથા ફરજી કરજ પૂર્ણ કરવા ગરજ સાથે એજ માદ ગમવું જરૂરું છે કે જેમ બને તેમ શરીરને સાબું તાજુ રાખી સારાં કામોમા સામિલ રાખવું. તેમજ તે સાથે તન્દુરસ્તી રહેવાના કાયદા, તથા તેથી યતા કાયદા વાવદા સુકંત બતાવનાર પ્રમાણિક વૈદ્યક-અથો વાંચી વિચારી મનન કરી અનુભવમાં આણવા એ પણ અગત્યનું કામ છે.

આત્યાર લગણુમાં ગદ્ય પદ્ય સાથે પુષ્કળ વૈદ્યકનાં પુસ્તકો પ્રમિલિમાં આવેલાં છે, અને તેમા પણ જે જે અંચ અનુભવી વૈદ્ય-કવિઓના હાથથી રચાયલા છે તે તે અંચ અતિ ઉત્તમ માન મેળવનાર નીવડેલ છે.

અંચલગચ્છીય વૈદ્યાચાર્ય જૈનમુનિ નયનરોખરજી રચિત ગુજરાતી કવિતામય “યોગ-રતનાકર” નામનો અંચ કે જેમાં અત્યંત ચમત્કારી અનુભવી અને અત્યાર લગી વૈદ્યોના જલજ્વામાં પણ નહિ આવેલ તેવા સિદ્ધ હુચકાઓનો સંગ્રહ કરી સરસ ઉપા-પના સમૃદ્ધ સરખો છતાં તે સાગરને ગાગરમાં સમાવ્યા સમાન સરસ ગોઠવણી સાથે યોજેલ છે. એથી આ એકજ અંચ અન્ય પચાસ વૈદ્યક-અથની ગરજ સારનાર છે એમ કહ્યા નિતા ચાલે તેમ નથી.

તેમજ અમોએ આ અથની સત્યતા તપાસવા ફેટલાએક ઉપાયો ઉપયોગમાં લીધા જેથી અધિક આનંદ એ મળ્યો કે તે બધા જંગલી જડી ખુડીના રહીરી છતાંને છતાં ધણાજ આકનીર નીવડ્યા એમ આહકોને લવચાવાની ખાતર નહિ પણ સત્યની જાતિ અનુભવ ખાતર કહેવુંજ પડે છે.

પુસ્તકનું કદ ડીમી ૮ પેજ લગભગ ૫૦ ફાઈનું થશે અને તેમાં કામગી, છાપ, બધાઈ વગેરે માટે યોગ્ય ધ્યાન આપવામાં આવશે. કૌમત માત્ર એ રૂપિયાજ રહેશે.

જેઓ સાહેબો, આ અવન્ય, અપૂર્વ અને અનુપયોગી અંચ, ખરી દવા જલજ્વા ખરી-દવાની ઇન્દિગવંત હોય તેઓ સાહેબો અમારથી આશ્રય આપનાર આહક તરીકે પેતાનુ સુખારક નામ નોંધાવ પૂર્વ નામ કેકાણા સાથે પત્ર લખી મોકલવા અવશ્ય કૃપા કરજેજ. આહકગણુ વૃદ્ધિ યતાંજ તાકીદે અંચ છપાઈ તૈયાર થવાનો છે; માટેજ તાકીદે નામ નોંધાવા તસ્દી શેજોજ. ખાસ કરી જેનોએ જૈનમુનિનો રચેલો અમુક અંચ, તેમજ વૈદ્યોએ દેશીય વિદ્યાને વિશેષ પ્રસિદ્ધિમાં લાવનાર અંચ પ્રસિદ્ધ યજા માટે અવશ્ય મદદ આપીજ યોગ્ય છે, આશા છે કે તેમજ યજો. પત્રવ્યવહાર નીચે ગુજળ.

પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા.

પરાક્રિયા જાગીરદાર

અમદાવાદ-(ગુજરાત.)

અતિ સસ્તું સાહિત્ય! અપૂર્વ ભંડાર!

વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. બેમાં ૧૫૦૦ પૃષ્ઠની દૃઢપત્રાહી, ઉત્કૃષ્ટ, શિક્ષાપ્રદ નવલકથાઓ મળે છે!

સસ્તી વાર્તામાળા.

(ચીકણા કાગળ, મનોહર છાપ; તકડું મજબૂત પૃંકું.)

ઐતિહાસિક, સાંસારિક, ધાર્મિક, હિતક્રીવ વગેરે શિક્ષાપ્રદ નવલકથાઓના વાંચનથી ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ સરળતાથી મળે છે. આજેના આદક યાઓ. મહિને ૧૨૫ પાનાને હિસાબે ચોં ૧૫૦૦ પૃષ્ઠ મળશે.

ચાલુ વર્ષમાં નીચલી નવલકથાઓ મળશે:—

૧. પ્રમાદધનની પ્રભુતા અથવા સરસ્વતીચંદ્રનો ઉપસંહાર—(“ગુર્જરાતી”ની ભેટો ને “પાણીપતનું યુદ્ધ” વગેરેના લેખક સાક્ષર શ્રી ધીરજલાલ ન. દેસાઈ કેત.) આ નવલકથા અતિ ઉત્કૃષ્ટ અને ગાંતાનંદ પ્રદ છે. પ્રત્યેક ગુહસ્થ અવસ્થા વાંચતી જોઈએ. પૃષ્ઠ ૪૦૦ ચુદર છાપ તૈયાર છે.

એ ઉપરાંત ૨. આપારાવ અથવા મેવાડનો સૂર્ય. ૩. રાજપૂત કથાકુંજ—(ઐતિહાસિક ન્હાની વાર્તાઓ.) ૪. બાદશાહી કથાકુંજ (ઐતિહાસિક ન્હાની વાર્તાઓ.) ૫. મહારાણા પ્રતાપસિંહ વગેરે રસાલંકાર ભરેલી (સંપૂર્ણ) નવલકથાઓ વખતસર મળશે.

વાર્ષિક લવાજમ—કાચા પશુ બડા મજબૂત પૂકાના રૂ. ૨) પાંચ સોનેરી નામ સાથેના પાકા પૂકાના રૂ. ૩) વી. પી. ખર્ચ ૦-૧-૦ વધુ. આફ્રિકાના આદકોએ કાચા પૂકાના રૂ. ૨-૬-૦ પાકા પૂકાના રૂ. ૩-૧૨-૦ નો પોશ્વ ચેક મોકલવો.

પત્ર વ્યવહાર:—ડાહ્યાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા.

મેનેજર-ભારતશુવન અને સસ્તી વાર્તામાળા-મુંબઈ નં. ૧૩.

સર્ટિફિકેટ.

મહેરખાન હાકેરે મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ.

મને બહુવર્ષનાં પ્રિયોત્ત આનંદ થાય છે કે હું હવેક માસ થયાં સંગ્રહણીના અતિ ભયંકર રોગથી સંપડાયો હતો, જેમાંથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમાં ઘણા ડોક્ટરો અને વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી. ને વખતે મારી આત્મીયતાના સર્વ લોકોએ અને મેં પોતે પણ છવવાની ઓરા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષ્યના બચે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમાં લેવું જોઈ આવે તરફ મહા મુશ્કેલીએ પડેલું થયું. ને વખતે હું આપની માર્ગે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન ચોર ૮૫) હવું, અને હું ચાલવાને માટે તદન અશક્ત હતો અને મારા પેટમાં અત્યંત ટકડું નહોતું. આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના અરસામાં આપના વિદ્યજીનાં, વરાળનાં, અને બીજાં કુદરતી ઉદ્ધાનથી મારી આત્મીયતા મધરી ગઈ ને હું હવે સ્વસ્થ

આચીન આયુર્વેદ, આશ્વાત્થ ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

“DHANVANTARI.”

પ્રકાશકે ૬ ટું.]

ઓક્ટોબર ૧૯૧૩.

[અંક ૧૦ મા.]

આથ ઉત્પાદક:-ડૉ. ગંગુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (૬૬૬૬૬૬)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-ભોળીલાલ ત્રીકમલાલ વક્તીલ.

ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

મુ. વીસનગર-ઉત્તર ગુજરાત.

પારિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથી ૨. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

“નગામિ ધન્વન્તરિમાદિદેવં મુરાર્યુર્વેદિતપાદપત્રં ।

લોકે જરાહમયમૃત્યુનાશં ધાતારમીશં વિવિધૌપધીનામ્ ॥”

અમદાવાદ.

પ્રા “રાયમ” ન્યુબિલી ” પ્રીન્સિપલ પ્રેસમાં
પરીષદ દ્વારા સ્થાપના કરવામાં આવી.

તાવની રામબાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ધનામઆપી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાહ્યો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ને ઉતરે. તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ધનામ આપીશું. ગોળા ૪૨ ની ડબી ૧ તો રૂ. ૧-૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો શુભ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ધનામ આપીશું.

કમતાકાત યએક ઈંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જીનો મરો, ખાંસી, વાસના રોગો, મંદાસિ, અજીરણ, કબજઆત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, હર્ષુજ્વર વીગેરે ધણા દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોદરાંતી) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુકના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, નેમરસી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળા ૭૫ ની ડબી તો રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઓની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઈંદ્રિયાં થતી બળતરા અને ચાલતું પૈ (રમી) બધું કરે છે, સોને ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી ધમેક તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળા ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોઢા લવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જલ્લો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાને લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ શરીરવંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ્ય ગિરિધર.

વૈદ્ય ગિરિધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ જાતે વૈદ્ય કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, નેત્રેપરીક્ષા, દરદ ચલાનો કારણો, ચિન્હો, પુર્વરચ્ચ, જેર અને જેરી જનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિં. ખાત ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ અડધો આનો. સાકાચાર આનાની ટીકટ મોકલનારને જુદા પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

“ધાતુચિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાંઈ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાચ પત્રનો વડેવાર હેઠ ઓફીસે કરવો.

બાન્ધ ઓફીસ.
બી. વાણારમીદાસની કું.
મારફટ ડીપોચાલ—સુ.ખ.

વૈદ્ય શા. ગિરિધરલાલ કહાનજી.
હેઠ ઓફીસ—યુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી બરેલો કુંબ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, 'સર્વ' સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ બેઠલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્યેષ્ઠતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

"Mens sana in corpore sano."

"પહેલું" સુખ તે જાંતે નર્યા."

[પુસ્તક ૧ કું.]

અક્ટોબર, ૧૯૧૩.

[અંક ૧૦.]

Guests and Visitors to our Bodily Dwelling.

(BY MARY WOOD-ALLEN, M. D.)

"A man is known by the company he keeps," says the old adage, and I think we can judge pretty well of a person whom we have never seen if we know his company. If he associates with refined, intelligent, God-fearing people, we can guess that he himself is of the same character. If his friends are dissolute, profane loafers, we know at once that he is not an industrious, moral man. It is also true that a man's house will tell something about him and his companions. When a house shows taste in its construction, neatness and care in its keeping, we judge by these things of the man that owns it, and we quickly form an opinion about him.

The appearance of the body indicates very clearly what kind of guests are entertained therein, for all visitors may be classed

under two heads, constructive or destructive. They come either to build up or to tear down, and the effects of their work are seen on the outside of the house. The builders keep him plump and rosy, with bright eyes, active limbs, and a general appearance of well being. The destroyers make him very pale and thin, or they fill him up with a poor quality of material and make him look too fat. They take the brightness out of his eyes and strength from his limbs. It is therefore very important that man shall entertain only those who come to help him keep his house in repair, and these are called wholesome foods.

The first and most important food-guest is Oxygen. His business is to cleanse the impure blood from its dark color to the bright scarlet of pure blood. The blood could not do its work in any part of the body if it were not plentifully supplied with oxygen.

The second guest brought to our house is a pale, sweet creature called Milk. Although she looks so delicate, and we sometimes sneer at her as being "only food for babies," she is in reality a perfect food, bringing with her everything needed to keep our house in repair. Milk is albumen, sugar, and fat dissolved in water, which you see makes it ready at once to be easily assimilated; it is especially suited to infants as they at first have no saliva to digest starch, and cannot appropriate such foods as arrow-root, rice, sago, and such things which are often unwisely fed to them.

One of the most important foods is water, as the body is itself nearly three-fourths water, and great quantity of the waste material passes out in the form of water. You feel rather inclined to dispute my statement that the body is largely made up of water, but the chemists tell us that even the bones are one-eighth water. It has been stated that the quantity of solid food that an adult man, doing an average amount of work, should take in during one day is twenty-three ounces; the quantity of water, between sixty and seventy ounces.

Fruits are very important foods because they contain a great deal of water, and also a large amount of mineral salts, such as,

soda, potash, iron, lime, silica, and so on. We cannot eat iron, lime, or these inorganic substances in their crude state, but plants can. They take from the soil all these elements and make them over into themselves and then we get them from the plants. If we do not eat foods which contain these inorganic substances in sufficient quantity, we break down.

If we were to invite into our bodily dwelling only those guests which build us up, and these in the right proportion, it is doubtful if we should ever know anything about sickness. This being the case, would it not be well to study the matter carefully, not considering merely what tastes good, but what is needed to keep us in repair, and to avoid those things which are destructive?

We use the word *vegetarian* for one who eats only vegetables, but I have seen it stated that the word is derived from the Latin *vegetus* which means strong, robust, and hardy, and it is perhaps because vegetable food tends to health that we have come to call those who eat it vegetarians.

The motto of the ancient Gauls was one which it would be wise for us all to adopt, "Let appetite wear reason's golden chain, and find in due restraint its luxury."

Our Spicy Visitors.

Besides our ordinary, plain and unpretending, but reliable and trustworthy every day companions——our staple foods——we enjoy occasional visits from people who are very sweet, but if they come too often or stay too long, we get very tired of them. This is true of sweet foods, they cloy the appetite; we can take them along with plainer foods, but they are a poor dependence for the work of building us up.

Then there are people who are so lively, so clever, their wit is so pungent, their jests so spicy, that their coming stirs us up into unwonted activity, and when they are gone, we say we "just feel all tired out." Such guests should be allowed to come only occasionally, if allowed to come at all, to our marvelous house. We call them condiments. They are known more particularly as pepper, mustard, spices, sauces, etc. Many people have accustomed themselves to foods so highly seasoned that they cannot enjoy

natural flavours, just as people become so fond of society that entertains that they cannot enjoy a good, serious, sensible conversation, and that is unfortunate. But these spicy food-guests are, in truth, more to be avoided than spicy people. They are not builders, they are sources of irritation. Mustard on the outside of the body produces a blister, and can you imagine any one blistering himself because he enjoys it? Why then, should he like to irritate in the same way the more sensitive mucous membrane of the mouth and stomach? The same thing may be said of pepper and all pungent, biting substances, they irritate and cause inflammation of the mucous membrane.

In the case of condiments, such as pepper and mustard, the nerves of sensation complain at first of their biting, but by and by they find complaining does no good, so they keep quiet and finally end by liking to be bitten. It is another illustration of Pope's lines concerning vice. He says:—

"Vice is a monster of so frightful mien,
That to be hated needs but to be seen;
But seen too oft, familiar with her face,
We first endure, then pity, then embrace."

So it is with these stimulating substances; for all condiments are stimulants, and stimulants are things that get more work out of you, without putting strength into you, and that is not desirable.

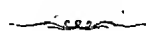
Questionable Guests.

It is not a very welcome task to warn people against those whom they believe to be their true friends, but it is sometimes our duty, and therefore should be bravely done. I hope you young people have as yet never made the intimate acquaintance of two foreigners who are frequent guests in the bodily house, although, no doubt, you are very familiar with their appearance. One of them has a dark complexion and is rather bitter unless associated with milk and sugar. His name is *Coffea Arabica* and you know him as Coffee. He was introduced into England and France about two hundred years ago; so if you think people cannot get along without coffee, you have only to study up what was done in France and England in deeds of bravery or in literature, before coffee was ever known.

The statement is made by medical authorities that caries of the bones in young children is connected with the use of coffee. It produces also a species of fever sometimes called children's hectic. Their faces become pale, and their flesh soft, and when they have learned to walk, their step is very unsteady, their appetite is feeble, they do not grow naturally, they are apt to be timid, discontented, to sleep badly, are troubled with sore eyes, and their teeth come with difficulty. Increase of heart disease is also, by some physicians, attributed to the increased use of coffee. Dr. Bartholow says: "If used to excess, as a beverage, coffee deranges the organs of digestion, producing acidity, flatulence, pyrosis, eructations, headache, vertigo, ringing in the ears, and wakefulness."

The other foreigner is named *Thea Chinensis*, but he is generally known as Tea, and from his complexion designated as Green Tea or Black Tea. In the quaint diary of Mr. Pepys we find the entry September 25th 1660: "I sent for a cup of tea——— a China drink, of which I had never drank before." So we see that until nearly that date tea had been unknown in England; and when people tell us that tea is an assistant in mental work, we can point them to the fact that a good deal of fine intellectual work was done in the world before tea was known.

The Reverend John Wesley leaves on record that he discovered that tea gave him symptoms of paralysis in a shakiness of his hands which ceased when he quit tea-drinking. Dr. Beddoes, of England, demonstrated that a strong decoction of tea is destructive of life, both human and animal. Dr. Beaumont, who had charge of Alexis St. Martin, observed the effect of tea and coffee upon the living membrane of the stomach, and says that their use has a tendency to debilitate the digestive organs. In these statements the doctors are not referring to the effects of adulterations, but to the natural effects of tea and coffee themselves, and these evil qualities are increased by the addition of injurious substances such as indigo, white lead, Prussian blue, etc. Besides hot drinks injure the teeth, the gums, the lining of the stomach, and so indirectly the whole system.



વિષયમાં વિશેષ લક્ષ આપવું જોઈએ છે. આપણા વડીલો આ પ્રમાણે કરતા આવ્યા છે એમ કહેવામાં કંઈ અર્થ નથી. પ્રસૂતા સ્ત્રીની ઝોરડી મોટી હોય તેમાં થોડી ધણી હવા આવવી જોઈએ અને તેમાં મોરીની વ્યવસ્થા અવશ્ય રાખવી જોઈએ. જે ઝોરડીમાં મોરીની વ્યવસ્થા ન હોય તેમાં પ્રસૂતા સ્ત્રીને રાખવી જોઈએ નહિ. તેમાં દીવો બળતો રાખવો નહિ અને કદાચિત દીવાની જરૂર હોય તો દુર રાખવો જોઈએ, કે જ્યાં તેની ધુમાડી બહાર નીકળી જાય. તે સ્ત્રીમાં ઉષ્ણતા કાયમ રહે તે માટે હવા બંધ કરવાની પદ્ધતિ છે પરંતુ ઉષ્ણતાબદ્ધ પદાર્થો, ગરમ કપડાં અને ઔષધોપચારથી શરીરની ગરમી કાયમ રાખી શકાય તેમ છે. આ પ્રમાણે કંઈક ધનનો વ્યય થવાનો સંભવ છે પરંતુ કહેવું જોઈએ છે કે તેમ કરવાની જરૂર છેજ. બાળક અને તેની માતાની પ્રકૃતિ સારી રહે, વૈધને શી આપવાની જરૂર પડે નહિ અને બાળક નીરોગી રહે એવી જો તેના પાલકની ઇચ્છા હોય તો તેણે ખર્ચ તરફ જોવું જોઈએ નહિ. જ્યોત્સના કંઈ સારી રિયતિ હોય તેઓ આવી બાબતમાં હમગમ કરે તે ઇચ્છવા જોગ નથી. સ્ત્રીઓના અશાનથી ઉક્ત ઉપાય કરવામાં હરકત આવશે, અને આડોશીપાડોશી કરાવશે પરંતુ તે તરફ દૃષ્ટિ કરી બાળક અને તેની માતાના હિત તરફ નજર રાખવી ઇષ્ટ છે. ગરીબીથી અથવા અન્ય કારણથી સર્વની ઉચ્ચ રિયતિ હોતી નથી, તે સત્ય છે, પરંતુ જ્યોત્સના ઉક્ત ઉપાયો કરવાને શક્તિવાન છે તેઓએ તો પ્રમાદિ બનવું જોઈએ નહિ.

બાળકનો જન્મ થયા પછી પ્રથમ તેને ધવરાવવાની બાબતનો વિચાર કરવાનો છે. આ વિષય કેવળ બાળકના જ હિતનો નહિ પણ માતાના હિતનો પણ છે. આ સમયે ગર્ભાશય જેવું સંકુચિત થવું જોઈએ તેવું ન થાય તો વિકાર થવાનો અતિ સંભવ હોય છે. માટે સ્ત્રીઓએ વિશેષ કારણ ન હોય તો બાળકને ધવરાવવામાં પ્રમાદિ થવું નહિ. ધવરાવવાથી બાળકને તો સુખ થાય છે પરંતુ માતાને પણ સુખ થાય છે તે બૂલવું જોઈતું નથી. બાળકને નિયમિત સમયે નિયમિત ધાવણ આપવાની દેવ પાડવાની જરૂર છે. કારણ કે, નાહક વારંવાર ધવરાવવાથી દૂધ કમી ન થતાં વધવાનો ભય ઉપસ્થિત થાય છે. પ્રથમ જે આગર ત્રણ કલાક અને પછી વિશેષ સમયે ધવરાવવાની વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. બાળક રડે માટે મરજી મુજબ વારંવાર ધવરાવવું ઇષ્ટ નથી. નિયમિત સમય જવા દેવાથી માતાના અંગમાં દૂધ આવે છે, તેને શાંતિ મળે છે, અને બાળકની હોનરીને દૂધ પચવવા સમય મળે છે. પ્રથમ જે દિવસનું દૂધ ખરાબ હોય છે, એવી સમજથી કેટલીક સ્ત્રીઓ તે બાળકને પાવાને દયગમ્ય કરે છે. આ સમજ બૂઝ ખરેલી છે. આ દૂધથી થોડો ધણો રેચ થાય છે, પણ પાચનક્રિયાને એ અતિ આવશ્યક છે. માત્ર એટલુંજ લક્ષમાં રાખવાનું છે કે આવું દૂધ વિશેષ પાવું નહિ. બાળકને સમયસર દૂધ મળવા છતાં જો તે અચકત રહે તો દૂધમાં કંઈ વિકાર હોવાનું સમજ માતાના ખાવા પીવામાં બદલાવ રાખવો જોઈએ. માતાને શું ખોરાક આપવો તે સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે જાણે છે. જે મુખ્ય બાબત લક્ષમાં રાખવાની છે તે એ છે કે, તે જટિલ સમય ખીજનાપર પડી રહેતા ઇચ્છે તેટલો સમય તેને સુષ્ટ રહેવા દેવી હિતકારક છે. સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવાથી તેનું ગર્ભાશય જેટલું જલદી સંકુચિત થાય છે તેટલું ખેસવા ઉકવાથી યદ્ય શક્ય નથી. આ સમયે મુખ્ય ધોરણ ગર્ભાશય સંકુચિત કરવા વિશે દેવું જોઈએ. બીજી બાબત એ છે કે આ વગેરે પ્રકોપ કરનારા પદાર્થો સેવન કરવું આગર તો અતિભોજન અનિષ્ટકારક છે. તેણે પોતાનું મુખ સંભાળી રાખવું જોઈએ. આ સમયમાં બાળકને ઔષધ આપવામાં કંઈ અર્થ નથી.

કેટલીક માતાઓને દૂધ થોડું આવે છે તેનું કારણ પ્રસૂતિ પછીના વિકાર છે. પરંતુ વિશેષ કરીને જે સ્ત્રીઓ મોજીલી અને પ્રેમાદિ હોય છે તેને દૂધ થોડું આવે છે. કેટલીક વખત અન્ય કારણો પણ હોય છે. માટે સ્ત્રીપુરુષ ઉભય હડાપણથી વર્તે તેમાંજ બાળકનું હિત છે. જ્યાં સુધી બાળકનો ખોરાક માતાનું દુધનજ હોય છે ત્યાં સુધી માતાએ માનસિક શ્રમ વ્યવસ્થિત રાખવો જોઈએ. તેણે ચિંતાતુર રહી પોતાના હૃદયને ત્રાસ આપવો જોઈતો નથી. તાત્પર્ય એ કે, આ સમયે તેણે હૃદયને સમાન રાખવું મહત્વનું છે.

ઉપર કહ્યું છે તેમ કરવા છતાં બાળકને દૂધ ન મળતું હોય તો પછી દાઢની શોધ કરવી જોઈએ. દાઢ શોધવામાં તે સશક્ત છે એટલુંજ જોવું જોઈએ નહિ, પણ તેનાં બાળક કેવાં છે તે જોવું જોઈએ, તેનું વય અદારથી ત્રીશ વર્ષ સુધીનું હોવું જોઈએ, તેમજ જે સમયે બાળકની માતાને પ્રસૂતિ થઇ હોય તેજ સમયે દાઢને પ્રસૂતિ થઇ હોવી જોઈએ.

બાળકનું અન્ન માતાનું દૂધ છે એમ ઉપર કહ્યું છે, પરંતુ કંઈ કારણ પરત્વે તે મળે તેમ ન હોય અને દાઢ પણ મળે તેમ ન હોય તો મછી ગાયનું દૂધ પાતું ઇષ્ટ છે. પરંતુ એટલું લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે ગાયના દૂધમાં સ્ત્રીઓના દૂધ કરતાં પોષક અંશ વિશેષ હોય છે અને સાકરનો અંશ કમી હોય છે. માટે સ્ત્રીઓના દૂધમાં જે ગુણ છે તે ગાયના દૂધમાં સાધારણ રીતે લાવવા માટે તેમાં થોડુંક પાણી તથા સાકર નાખવી હિતાવહ છે. સ્ત્રીઓ હકત દૂધ આપે છે, તે જ્યારે બાળકને પાચન થતું નથી ત્યારે ખૂબ ખારે છે. ગાયનું દૂધ જો તાજુ મળે તો તે હિતમ ગણી શકાય તેમ છે. ઉષ્ણ દેશમાં તો ખાસ કરી દરેક વખતે તાજુ મળે તેજ હિતાવહ છે. બાળક દાયાને આધિન કરવાનું છે તે ખાસ પ્રસન્ન અને અનિવાર્ય કારણ પરત્વેજ કરવાનું છે; નહિ કે પતિ પત્નીની મોજીલી જાંદગી માટે ! ધાવણ બંધ કરવા માટે માતાઓએ ઉતાવળ કરવી જોઈતી નથી, પણ ધીમે ધીમે બંધ કરવું જોઈએ. મઝા ખાતર બાળકોને ખાત વગેરે અન્ય અન્ન શરૂ કરવા તૈયાર થવું જોઈએ નહિ. ખાત, રોટલી વગેરે પદાર્થ દાંત આવ્યા સિવાય આપવા ઇષ્ટ નથી. લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે દાંત આવતા સુધી પ્રવાહી પ્રદાર્થજ હિતકારક છે. બાળકને સાફ દૂધ મળે તેવી ઇચ્છા પિતાની હોય તો માતાઓના ખોરાકની વ્યવસ્થા સારી રાખવી જોઈએ. આ કાર્યમાં જે પૈસા અધિક ખર્ચ થતા હોય તો પાછું વળી જોવું જોઈએ નહિ. આવા કાર્યમાં પૈસાનો વ્યર્થ વ્યય થતો નથી. સાધારણ નિયમ જોતાં ગાયને બૂસા વગેરે ખોરાક આપતાં તે સાફ દૂધ આપે છે. પરંતુ તેને કેળળ ઘાસ આપવાથી તે થોડું દૂધ આપે છે, અને તે દૂધમાં કસ પણ થોડોજ હોય છે. આજ નિયમ સાધારણ રીતે માતાના દૂધને લાગુ પાડી શકાય તેમ છે. “આર્ય પ્રકાશ.”

● માતાએ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે, પોતે જે ખાય છે તે કેળળ પોતાના જીવન મંદિ નહિ પરંતુ બાળકના જીવન માટેજ ખાય એ; કેટલાક પદાર્થ પોતાને અત્યુક્ત હોય પરંતુ તે બાળકને હોતા નથી દૂધ કમી આવતું હોય તો ઉપર કહેલું દૂધ પાવા પૂર્વે શુદ્ધ હવા લેવી, યોગ્ય શ્રમ કરવો, નિયમિત સમયે સોજન લેવું અને વ્યવસ્થિત નિદ્રા લેવી વગેરે ઉપાય કરી જોવા. આ પ્રમાણે કરવા છતાં પોતાનું દૂધ બાળકને મળી શકે તેમ ન હોય તો બાળકને રાત્રિના સમયે ઉપર કહેલું દૂધ પાવું.

§ ગાયના દૂધમાં પાણી બાળકના વય પ્રમાણે નાખવું. એક જે મહિનાના બાળકને દૂધ આપવામાં નેહલું દૂધ હોય તેજુજ પાણી મિશ્રણ કરવું. આ સ્થાને કહેવું જોઈએ કે આ ધોરણ ધરની ચાપને લાગુ છે. ગોરાજ પાસેથી દૂધ લેવામાં આવતું હોય તો અરધુ પાણી મિશ્રણ કરવું બસ છે બાળકને માતાનું અથવા ગાયનું દૂધ માફક આવે છે કે નહિ તે બાળકના મળ પરથી સમજાય તેમ છે. આ તરફ માતાનું લક્ષ દર્શાવેલું હોયું જોઈએ. પ્રથમતઃ તેણે પોતે ઔષધ લેવાના અગર તો બાળકને ઔષધ આપવાના પ્રયત્નમાં પડવું નહિ. ખોરાક વગેરે બાબતમાં અથવા હકત દૂધ આવતું હોય તે સમયે સારી વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે તો ઔષધ વગેરેની આવશ્યકતા રહે તેમ નથી.

માટીના ઔષધ તરીકે ઉપયોગી ગુણો.

(ધનંતરી માસિકના બીજા વર્ષના પૃષ્ઠ ૨૨ નું અનુસંધાન.)

સૃષ્ટિમાં દ્રષ્ટિગોચર થતા પ્રાણી પદાર્થો અને યરાચર વસ્તુઓની ઉત્પત્તિ આપણી પૃથ્વી માતાથી છે, અને આખરે પૃથ્વીમાંજ તે સમાપ્ત છે. જ્યેષ્ઠ વનસ્પતિ, પ્રાણી કે પદાર્થનો પૃથ્વીમાંતા સાથે ગાઢ સંબંધ રહેલો છે. આ વાતથી આપણા ઋષિ મુનિઓ અને મહાત્માઓ સારી રીતે વાકેફ હતા અને તે કારણથી તેઓ નિરંતર પૃથ્વીમાતાના ગાઢ સંબંધમાંજ રહેતા હતા. પરંતુ આપણે કહેવાતા સુધારામાં આગળ વધતા ગયા તેમ તેમ પૃથ્વીમાતાના સંબંધથી દુરના દુર જતા ગયા અને તેના પરિણામે રોગના ભોગ યથા પડ્યા છીએ. આપણા વૃદ્ધ પિતામહો અને મહાત્માઓ પૃથ્વી સાથે કેવી રીતના ગાઢ સંબંધમાં રહેતા તેને માટે આપણે થોડો વિચાર કરીશું તો ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહિ કે તેઓ રાત્રિ દિવસ પૃથ્વીપર ખુલ્લા પગે ફરતા, પૃથ્વીપર શયન કરતા, સ્નાનસ્નાદિ કર્મ ગોમયથી લીધેલી ભૂમિ ઉપર કરતા. અગ્નિ હોત્રાદિ પણ પૃથ્વી ઉપર કરતા, શરીરે શ્રુતિકા ચોળી સ્નાન કરતા, પાર્થશ્વરમાં મૃતિકાનું લિંગ બનાવી હસ્તમાં રાખી પૂજન કરતા. પ્રાતઃકાળે પધારીમાંથી ઉઠતાંજ પૃથ્વી ઉપર પગ ચુકતાં પૃથ્વી માતાની સ્તુતિ નીચે પ્રમાણે કરતા:—

સમુદ્રમેલેલેદેવી, પર્વત સ્તનમન્હલે ।

વિશ્વુ પરિન નમઃ સ્તુભ્યં, પાદસ્પર્ષ ક્ષમસ્વમે ॥

હે દેવી ! સમુદ્ર તમારૂં કરીમેખલાશ્પી બૂધણુ છે, અને પર્વતો સ્તનમન્હલ છે એવી વિશ્વ-પત્નીશ્પ હે પૃથ્વીમાતા ! તને હું પગનો સ્પર્શ કરું છું તો તેની ક્ષમા કરજે.

વળી પૂજન કરવા વખતે પણ મંત્રથી આસનશુદ્ધિ નીચે પ્રમાણે કરતા હતા:—

પૃથ્વીત્વયા ધૃત્તાલોકા, દેવીત્વં વિશ્વના ધૃતા ।

ત્વં ચ ધારયમાં દેવી, પવિત્રં કુરુચાસનં ॥ ૧ ॥

અપકામન્તુ મૂતાની, પીશાચકા સર્વતોદિશ ।

તેશાં કર્મે વિરોધેન્ પૂજાં કર્મે સમારમેત્ ॥ ૨ ॥

ઉપરોક્ત આસનશુદ્ધિના મંત્રનો ઉચ્ચાર કરીને પૂજકર્મમાં સંલગ્ન થતા. વળી તેઓ પૃથ્વીમાં, ગુફાઓમાં, પૃથ્વી ઉપર આસન વાળી વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સમાધીમાં બેસતા. ઉપર પ્રમાણે તેઓ પૃથ્વીમાતા સાથે ગાઢ સંબંધમાં રહેવાથી સેંકડો ને હજારો વર્ષોનું આયુષ્ય ભોગવતા જ્યેષ્ઠ સુજ નહિ પણ સુદૃઢ, બળવાન અને રોગ રહીત શરીરથી પોતાનો કાળક્રમણ કરતા અને બીજાંઓના રોગ અને દુઃખો નિવારણ કરતા હતા. જેમ જેમ મનુષ્યજાતિમાં રોગ અને દુઃખો વધતાં ગયાં તેમ તેમ તેનાં કારણો પણ શોધાતાં ગયાં.

હવે આપણે વિચાર કરીશું તો કુદરતના રાજ્યમાં વસતાં પશુપક્ષીઓ નિરંતર પૃથ્વી માતાના સંસર્ગમાંજ રહે છે, અને તેમને કંઈ રોગ કે દુઃખ યાય છે તો માટી, રેતી, કે કાંકરીમાં પેથી રહે છે કે પડી રહે છે તેથી તેમના દુઃખનો અંત આવે છે. આ સંબંધમાં ધણું લખવા જેવું છે. પૃથ્વીના મહાત્મ્ય સંબંધે શ્રીમદાકાષ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થએલો લેખ ઉપયોગી હોવાથી અત્ર દાખલ કર્યો છે. “ આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે કુદરતની સાથે

મળવાનો અને તેનો સહવાસ સેવવાનો જે વિચાર હાલ આલી રહ્યો છે તેમાં ફેન્ય લક્ષરના વૈજ્ઞાનિક સંસ્થા (Medical department) તરફથી એક પ્રમુખ પ્રમાણ હાલ મળ્યું છે. લક્ષરમાં આલતા યુદ્ધ કોઈ એકાએક ધાયલ થઈ પડે તો તાત્કાલિક શો ઉપાય કરવો તે સંબંધી નિર્ણય કરતાં જણાવવામાં આવે છે કે એવા તાત્કાલિક ઉપાય રૂપે સાધારણ માટીને દાખી દેવી. એ સંબંધમાં જણાવવામાં આવે છે કે એ પૃથ્વી અથવા માટી ખરાબ ન હોય તેમ સારી જાતની હોય તો તેનો ઉપયોગ અંતુનાશક (Antiseptic) તરીકે બહુ સારો પામ છે.

વિશેષમાં યોદ્ધાઓને માટે તો કેવા પ્રકારની પૃથ્વી સર્વોત્તમ ગણાય, તે વધારે લાભજનક થઈ પડે એવી તેને કેવી રીતે બનાવવી, તેના કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, ક્યારે તેને પુનઃ લગાડવી, એ વગેરેનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ એ વર્ષ પર્વત અનુભાવો જોવામાં આવ્યો છે. ખરેખર કેટલીક અમલ અને સામાન્ય જાતિઓમાં સ્વાભાવિક રીતેજ કરાતો આ પ્રયોગ બુદ્ધિ-માનોએ સ્વીકાર્યો છે. સ્વચ્છ પૃથ્વીના આરોગ્યજનક અંશનું પશુ અને પક્ષીઓને પણ નૈસર્ગિક રીતે જ્ઞાન હોય છે, અને તેઓ તેના ઉપયોગ પલ્લુ કરે છે. કેટલાક અમેરિકાના ડાક્ટરોએ પણ પૃથ્વીનો ઉપયોગ કરી જોયો છે, અને તેના પરિણામ આશ્ચર્યજનક રીતે સફળતામાં આવ્યો છે. આમ યવાથી ફિસેટલ્ફીયાના ડાક્ટર એડીનલ્સ હુસને ધા વાગ્યો હોય ત્યારે, ૧૭૫૦ કે આંદો પડી ગયાં હોય ત્યારે, 'નાન ગ્રેલિંગન્ટ ટ્યુમર' યશુ હોય ત્યારે અને એવાજ પ્રસંગે કારી પૃથ્વી યા માટીનો કેવા પ્રકારે ઉપયોગ કરવો તે તેણે પદ્ધતિપૂર્વક ગોઠવ્યું છે. તેણે આ પ્રકારના રોગી મનુષ્યોને ઉપચાર કર્યો, અને જેમાંના ઘણા તે બહુ ગંભીર પ્રકારના હતા; પરંતુ તેમાંના લગભગ દરેકે સર્વોત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું.

એક પ્રસિદ્ધ બ્રિટીશ ડાક્ટર પોતાના અને ડાક્ટર હંયુસનના પ્રયોગ સંબંધી જણાવે છે કે યોગ્ય પ્રકારની પસંદ કરેલી ઝીણી (Powdered) મૃત્તિકામાં પ્રજીવિરોધક-દ્રવ્ય રૂપવાનું સામર્થ્ય છે. અને તેની દુર્ગંધને દૂર કરીને તે આરોગ્યમય કર્યો (Granulations) ને ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટલીક વખતે ખરાબ માટી કરતાં બીજા ઉપચારો બહુ અનુકૂળ પડે છે એ ખરૂં છે, પરંતુ કેટલાક સમયે એને કેટલાક રચાને સ્વચ્છ માટી મળી આવે છે, અને તેવા પ્રસંગે બીજો ઉપચાર કરવાનું સાધન ન હોય ત્યારે આ પૃથ્વીના ઉપચારનું જાણીતું સાધન અવશ્ય ઉપયોગી થઈ પડે છે.

કાન્સના અને બીજા કેટલાક પ્રમાણુભૂત પુરો સર્વોત્તમ પ્રકારની પૃથ્વી (Earth) રૂપે પીળી માટીને ગણે છે, કેમકે તેમાં ૫૦ ટકા મૃત્તિકા-ગોરમટી (Clay) નો ભાગ હોય છે. શુદ્ધ માટી-ગોરમટી (Pure clay) નો ઉપયોગ કરી યકાતો નથી, કેમકે તે પ્રવાહી વસ્તુને પોતાનામાં તત્કાળ સુશી, લેતી નથી. તેમજ તેનામાં સુશી લેવાનો શુભ નથી, કે જેના ઉપર પૃથ્વીને નિરામય દરવાની અસર આધાર રાખી રહી છે.

પૃથ્વીને કેવી રીતે તૈયાર કરવી અને તેના કેવા પ્રકારે ઉપયોગ કરવો તે સંબંધી કેટલીએક સૂચના આ પ્રકારની છે: પૃથ્વીના ઉપરના પડને કાઢી નાંખવું, અને થોડા ઈંચ તીચેના ભાગમાં રહેલી પૃથ્વીનો ઉપયોગ કરવો. મનુષ્યની વસતી અથવા રહેવાના સ્થાનથી થોડે દુરે એ પ્રકારની માટી મળવાના બહુ સંભવ હોય છે. તેને ખોદવાને માટે જે સાધન વાપરવામાં આવે તે બંને તેટલાં સાદા રાખવાં અથવા જરાખર-સ્વચ્છ કરીને તેને ખોદવામાં વાપરવાં. પછી તે માટીને કઢાડીને સૂર્યના તાકામાં બાંધી સુધી તે કેવળ સુષ્ક થઈને સુકા જેવી છુટી થઈ જાય ત્યાં સુધી સુકવવી. પછી તેને ઝીણા વસ્ત્રથી ચાળી નાંખવી. પછી એ ઝીણી મૃત્તિકાને ધા ઉપર તથા તેની

સુનત વિષે સ્વર્ણ.

મહેરબાન, ધન્યંતરિ, માસિક પત્રના માનવતા તંત્રી સાહેબ, સુ. વિસનગર.

અર્ચાગીન કાળના ચાલતા જાનામાં મનુષ્યોની વીર્યવિકાર સંબંધી નબળાઈ ધણીજ નેવામાં આવે છે. ત્રીસ પાંત્રીસ વર્ષના યુવાનો ધાતુની નબળાઈને લીધે પુરુષત્વહીન અને વૃદ્ધ જેવા બની જાય છે. આ સંબંધમાં બારીક તપાસ કરતાં મુખ્ય કારણ સંપૂર્ણ યુવાની પ્રાપ્ત થતા પહેલાં કેટલીક જાતનાં કુકર્મો, અચાન સોખતીઓની સંગતથી ઉછરતાં ન્હાનાં બાળકોને હાથરસ (Masterbation) ની કુટેવ લાગુ પડે છે તે જણાય છે. શરૂઆતમાં અત્યંત આનંદ થતો માલમ પડે છે પરંતુ તેની સાથે એવો તો સખ્ત આંચકો લાગે છે કે આખા શરીરની નસેનસ ખેંચાઈ નબળા પડતી જાય છે. આવી કુટેવવાળાને ટુરતમાં કોઈ સારો સોખતી મળતો નથી કે સારી શિખામણ આપી આવી અધમ અને દુષ્ટ દેવમાંથી મુક્ત કરે. માબાપોને પણ આ બાબતની ખબર પડતી નથી, જેથી તેઓ પણ એદરકાર રહે છે. વળી ગુપ્ત અવયવો વિષે ખુલ્લી શિખામણ મારતરો તરફથી પણ મળતી હોય તેમ જણાતું નથી. તેથી લાંબી મુદત સુધી તેઓ કુટેવમાં ફસાએલા રહે છે. આમ યવાથી શારીરિક નબળાઈ, પ્રત્યેક અવયવોમાં અથડાઈ, યાદદાસ્તનું ગુમ થવું, ક-જીજ્ઞાસ, ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ, મનની અંદર યંત્રા અનેક જાતના દુષ્ટ વિચારો વગેરે અનેક રોગના તેઓ ભોગ યદ્ય પડે છે. પરંતુ જ્યારે તે આ બાબતમાં જાણીતા યાત્ર, મતલબ કે હાથરસની કુટેવનાં માઠાં પરિણામ હેમના સમજવામાં આવે ત્યારે ધણીજ પશ્ચાતાપ કરી નશીબને વાંક આપે છે. વળી નીચ સંગતને લીધે ખરાબ વ્યસનોમાં પણ તેઓ ફસાય છે. એવી એવી કુટેવોથી પ્રમેહ, ચાંદી, ટાંકી વગેરે ગરમીનાં દરદો લાગુ પડે છે. પ્રથમ પ્રમેહની સાથે ચાંદી થાય છે તે વખતે ઈદ્રિયર સોજો થાય છે અને ચામડી ઉપર ચડતી નથી. અંદરના ભાગમાં ચાંદી હોય તેને દવા પહેંચે નહિ, જેથી સોજો દિનપ્રતિદિન વધારે થતો જાય છે, ત્યારે અતિથય પીડા સહન કરવી પડે છે. આવી બાબતો શરમને લઈ કુટુંબીઓમાં જાહેર કરી શકાતી નથી. આખરે જ્યારે દરદી અત્યંત રોગનો ભોગ યદ્ય પડે છે ત્યારે તે વાત જાહેર કરે છે. એટલે પછી હેના ચોખ્ખ ઇલાને લેવામાં આવતાં કેટલેક વખતે તે પીડાથી મુક્ત થાય છે. આવી જાંતના ગુપ્ત અવયવોના દરદીઓ ઘણે ભાગે આ પછી દિ'દુકામમાં સેંકડે ૭૫ થી ૮૦ ટકા કે તેથી પણ વધારે નેવામાં આવે છે, જ્યારે સુસલમાન કામમાં આવા દરદીઓ ઘણા નેવામાં આવતા નથી. હેનું મુખ્ય કારણ નપામનાં તે કામમાં ઈદ્રિય આગળની ચામડી કાપી નાંખવામાં આવે છે, જેને "સુનત બેસાડવું" એમ કહે છે તેજ જણાય છે. દિ'દુ લોકોમાં આવો રિવાજ નથી જેથી સ્વાભાવિક રીતે પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે "સુનત બેસાડવું" (ઈદ્રિયની આગળની ચામડી કપાવવી) તે લાભદાયક છે કે કેમ ? આ બાબતમાં કચ્છ અંજાર ડીસ્પેન્સરીના ડૉક્ટર રા. રા. આત્મારામ કેચરજી-સ્વરચિત "આત્મારામ અનુભવ" નામે પુસ્તકમાં જણાવે છે કે "બહાર અડતાલીસ વર્ષના દાકતર તરીકેના ધંધાના અનુભવમાં હજારો દરદીઓ જનનેદ્રિયના દરદનાં આવી ગયાં છે. તેમાં ધાતુવિકારના દરદવાળા જેઓમાં ધણીજ આલીસ વર્ષની અંદર નામદ બની ગએલા, કેટલાકને ધાતુઆવેનો વિકાર, કેટલાકને વીર્ય-સ્થંબનની ખામી અને કેટલાકને ધાતુવિકારના કારણથીજ નામદાંતના જેઓ ભોગ યદ્ય પડેલા તેવા બધાઓમાં સેંકડે નેવું ટકા દિ'દુઓ હતા. તેઓને ધાતુ વિકારનાં કારણો પૂછનાં કહ્યું કરેલું કે ૧૩-૧૪ વર્ષની કાચી ઉંમરે તેમનાં માથાપે પરજાવેલ અથવા તો કુસંગથી દસ્તાવેજી

કુટુંબ જેને અંગ્રેજીમાં (Masterbation અથવા Self-abuse) કહે છે તેવી ટેવ પડેલી: એવા મહારા અનુભવમાં હિંદુઓ આવેલા છે. પરંતુ પારસી અને અંગ્રેજોનાં છોકરાઓમાં પણ એ બદી બહુજ ચાલે છે એમ ઘણે ઠેકાણે મહારા વાંચવામાં આવ્યું છે. આવી ખરાબી (કૃત્રિમ જાગૃતિ) સુનતવાળાઓમાં મહારા જેવામાં આવી નથી. મહે પોતે મહારા છોકરાની સુનતે પ્રમાણે ચામડી કાપી હતી, અને બંધાઓને સલાહ આપું છું કે પોતાનાં છોકરાંઓની સુનતે સુખ્ય ચામડી કપાવવી એ ધણુંજ સારું છે. જે બંધા ધર્મવાળાઓ આ સુનતવા રિવાજને કમુદ કરે તો છોકરાઓની તંદુરસ્તી સારી રહે અને જનને દ્રિય પણ વિશેષ પ્રદ યાય. ” હવે આ પરથી જણાય છે કે સુનત ખેસાડવાથી શુભ ઇન્દ્રિયમાં કૃત્રિમ જાગૃતિ થતી નથી અને તેથી ખરેખર ફાયદોજ યાય છે. તો આવો લાભદાયક રિવાજ આપણી હિંદુ કોમમાં ચાલુ કરવામાં શું અડચણ છે ? આ બાબતમાં આપનો તથા અન્ય વૈદ્યશાસ્ત્રોના અભિપ્રાય આપના લોકપ્રિય માસિકમાં પ્રકટ થવાની ધણીજ જરૂર છે. કારણ કે ધન્વન્તરિના હમરો વાંચકો આ બાબતથી જાણીતો યાય, અને તેથી એકંદરે જનસમાજને લાભ થયા વિના રહેજ નહિ.

લી. વૈદ્ય શા. શીવજી જેઠાણા,

માંડવી બંદર—કચ્છ.

સર્પ દંશનો ઉપાય.

સાપ કરડવાથી આપણા દેશનાં ઘણાં મનુષ્ય યમરાજના અતિથિ બની જાય છે. હાલમાં એક અંગ્રેજે જાહેર કર્યું છે કે—“ઝેરીસો સાપ જે મનુષ્યને કરડે તેને કેળના ઝાડનો રસ પાવાથી તે બચે છે. કેળના ચાંમલામાં ઘા કરવાથી તેમાંથી જે રસ નીકળે છે તેજ રોગીને આપવો. આ સાહેબે કેટલાક રોગી પર આ રસની પરીક્ષા કરીને તેની ઉપયોગીતા બતાવી છે. મનુષ્ય તો શું ? મધુ સાપે કરડેલાં પણ એ. પણ સારાં થયાં છે. આ ઔષધિની સારી પેઠે તપાસ કરવી જોઈએ. ભારતવર્ષમાં આવાં ઘણી જાતનાં કેળનાં ઝાડ યાય છે. તો તેમાંથી કઈ જાતનાંજ આમાં ફામ આવે એ જામોગામનાં વૈદ્યોએ મહેરબાની કરીને તપાસ કરવી જોઈએ. જેથી જનસમાજને ઉપયોગી થઈ પડે.”

શ્રી “જૈન શાસન.”

ચંદ્રચીકાર.

સુબોધ રત્નમાલા—૨મી પ્રગટ કરનાર દુર્લભભાઈ કલ્યાણજી દેસાઈ લહેલીપર. કિંમત રૂ. ૧—૦—૦. આ પુસ્તકનાં કાબ્યો અમે વાંચી જોયાં છે. પુસ્તકમાંનાં કેટલાંક કાબ્યો અનાવિલ જ્ઞાતિમાં સુધારો કરવા માટે કવિએ લખેલાં છે. તે સિવાય પણ ઘણી બાબતનાં કાબ્યો જનસમાજને લાગુ પડે તેવાં છે. કાબ્ય રચવાની શૈલી સારી છે. કવિએ અનાવિલ જ્ઞાતિમાં કેટલાંક સુધારા કરવા જે કાબ્ય રચ્યાં છે તેવા સુધારા બીજી જ્ઞાતિઓમાં પણ યંવા જરૂરના છે. કવિરાજ દુર્લભભાઈએ પોતાની મહેનતનો અદ્વૈતો દેવાની આચારાખ્યા સિવાય આ પુસ્તકની પ્રથમ જ્ઞાતિની તમામ આવક શ્રી અનાવિલ સમાજની વિદ્યાશિક્ષા પરોપકારી કાર્યમાં અર્પણ કરેલી છે; જે જોઈ વધારે આનંદ યાય છે. અનાવિલજિતેશ્વરના અકો કેટલાક વખતથી મારા તરફ આવે છે. તેના તંત્રી રા. રા. દાલતરાયભાઈ રતનજી દેસાઈ ઘણા કિસ્સાહી છે અને જ્ઞાતિના સુધારા કરવા

માટે ઘણો પ્રયાસ કરે છે. અનાવિલ ગાતિનો વાર્ષિક રિપોર્ટ વાંચી અને અતિ આનંદ યાપ છે; કારણ આ ગાતિના યુવકો જુદી જુદી વિદ્યામાં નિપુણતા મેળવી પરીક્ષાઓમાં પસાર યાપ છે. આવાં સુધારા દરેક ગાતિમાં થવાની જરૂર છે. એકંદરે આ પુસ્તકનાં કાવ્યો વાંચવા અને અનુકરણ કરવા લાયક છે.

દ્વિલખુશા હિતશિક્ષા—આ એક લઘુ પુસ્તકમાં જૈનધર્મનાં કેટલાંક સ્તવનો છે. કર્તા અને પ્રકાશક શાહ દલસુખભાઈ ગિરધરલાલ માણકપુરવાળા છે. સ્વધર્મી બંધુઓને ભેટ તરીકે આ પુસ્તક ખાવી મોકલી છે. પુસ્તકમાં સ્તવનો સારાં છે.

બગીચાનું પુસ્તક—કર્તા દુલેરાય સી. અંબરીયા. છ. એન. એ. સી. કિંમત રૂ. ૧-૮-૦. આ પુસ્તકમાં બાગમાં વાવવાનાં ફુલનાં ઝાડોને કેવી રીતે વાવવાં, તેને કેવી રીતે ખાતર નાંખવું, પાણી ક્યારે ક્યારે પાવું, તેવાં ઝાડોને યતા રોજોનું કેવી રીતે નિવારણ કરવું, ઝાડોનું મુળ વતન ક્યાં છે ? તે આપણા દેશની કેવી જમીનમાં ઉછરી શકે છે તથા તે કંડા પ્રદેશમાં કે ગરમ પ્રદેશમાં ઉછરી શકે, વગેરે બાબતોનું આ પુસ્તકમાં લખાણથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. એકંદરે આ પુસ્તક ખેતી કરનારને અને બાગ બગીચા બનાવી ઉપયોગ લેનાર શ્રીમંત વર્ગને પણ અતિ ઉપયોગી છે. શુભચાતી બાપામાં આવાં ઉપયોગી પુસ્તકોની ખોટ છે, ને ખોટ ની. અંબરીયાએ પુરી પાડેલી છે.

ખેતીવાડી અને બગીચાની ઉપજ વધારનારાં ખાતર—આ પુસ્તકના કર્તા દુલેરાય સી. અંબરીયા “મદ્રાસ એગ્રીક્લચર કોલેજ” ના એગ્રીકલ્ચર છે. છાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શુભચાત વર્નાકુલર સોસાયટી તરફથી હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ આ. સોફ્ટી, અમદાવાદ છે. આ પુસ્તક તેના કર્તા તરફથી અમને મળ્યું છે. પુસ્તક અપર્યાપ્ત છે. ઇતિહાસી પંક્તિ ભેળ્યું છે. કહેવત છે કે “ખેડ ખાતર ને પાણી નથીમને લાવે તાણી”, “ઉત્તમ ખેતી મધ્યમ વેપાર, કનિષ્ઠ નોકરી” એ કહેવતો સાંપ્રતકાળમાં ખેતી કરનાર વર્ગને ખોટી લાગે છે. તેઓ કહે છે કે “વહાલામાંથી વહાલ ગયું છે ને જમીનમાંથી દસ ગયો છે.” અસારે ખેતીના ધધાને અધમ માનવામાં આવે છે. નોકરી કનિષ્ઠ ગણાતી તેને બદલે અસારે ઉત્તમ છે એમ લોકો માનવા લાગ્યા છે. એ ખરી વાત છે કે આગળના જીવનમાં પાક યતો નથી. ઉત્તમ જાતનાં ફળો, ઝાડો ઉપર યતો નથી તેવું મુખ્ય કારણ તો ને પાક જમીનમાંથી ચાપ છે તે જમીનના રસકસ ખેંચી લે છે ને જમીનને સત્વહીન કરતી જાય છે. ઝાડો ને છોડવાનો ખોરાક જમીનમાંના રસકસ છે તે રસકસ જમીનને ખાતરો દ્વારા મળે છે. કયા પાકથી અગર કયા ઝાડોથી જમીનમાંનાં કયાં રસાયણીક તત્ત્વો કમી ચાપ છે ને તે કમી યએલાં તત્ત્વો કઈ જાતનાં ખાતરથી પુરો પાડી શકાય તે આપણા અમલજુ ખેડૂતો જાણતા નથી, તેમ ખાતરો કેવી રીતે તૈયાર કરવાં તે પણ સમજતા નથી. જેના પરિણામે આપણા દેશની જમીન નિઃસ્તવ યતી ચાલી છે. આપણા દેશની જમીન ઉત્તમ જાતનાં અનાજ ને શણ કુલો માટે લાયક છતાં તેની આ રિયલિટ ધણ છે. કહેવત મુરોય અમેરિકાની જમીન આપણી જમીન કરતાં વધારે સારી ન હોવા છતાં અહીંનાં કરતાં જમણા પાક આવે છે. ત્યાં કુલો પણ ઉત્તમ જાતનાં, કદમાં મોટાં અને સ્વાદીય ધાપ છે; તેવું કારણ ખેડ ખાતર અને પાણી એ ત્રણેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેવું જ્ઞાન તેઓને હોય છે. અમેરિકા ખંડમાં ખેતી કરાવનાર વર્ગના માણસો ધનાઢ્ય અને સુખી હોય છે ત્યારે આપણા દેશના કંગાલ અને બીખારી યતા જાય છે. ખેતી કરનાર વર્ગને અને ખેતી કરાવનાર જમીનદારને આ પુસ્તક ઉપયોગી છે. કિંમત માત્ર પાંચ આના છે.

મનુષ્ય જાતનાં ખાનપાન.

મનુષ્ય-જાતના ધણુખરા રોગો ખાનપાનની જૂથોથી. ઉત્પન્ન થાય છે. રોગો યતા અટકાવવાનો સારામાં સારો માર્ગ ખાનપાનમાં સુધારો કરવો. એજ છે. કેટલાંક વર્ષોથી આપણા ખાનપાનમાં ઉત્તરોત્તર ફેરફાર થતો ચાલ્યો છે અને ખાનપાન કેવી રીતે સ્વાસ્થ્ય બનાવવાં તેને માટે જુદી જુદી જાતની ચોજનાઓ થવા માંડી છે. સાદા ખાનપાનનો લોપ થઈ ગયો છે. રસના ઘટ્ટિયના સ્વાદ માટે 'હજરો જાતની' વાનીઓ ખનવા લાગી છે. તેમજ તેવાં ખાનપાન તીખાંતમતમાં, ખાટાં ખારાં અને સુખે સત્કારનાં અવાજ યાય તેવાં ખનવા લાગ્યાં છે. શાંતિ ભોજનો અને ખાનગી ભોજનોમાં, વીથીઓ અને હોટલોમાં જઈ જોશો તો કદાઈમાં તળાઈ ઉતરતાં બજાં, દેવતા ઉપરથી ઉતરતા ગરમાગરમ ચેવડા, ચટણીઓ, ગોંડીયા, ગરમાગરમ ચા, કોશી અને કોકો તથા તેવાંજ ખીન્ને ભાતભાતનાં ખાનપાન યતાં નજરે પડશે. શુદ્ધ તેલ અને ધીનાં સ્થાને કપા-શીયાનું તેલ-સ્થળે સ્થળે વપરાંવા લાગ્યું છે. આટલેથી અટક્યા હોત તો ઠીક છે પરંતુ તેલની જગાએ રસાયનિક કૃતિથી શુદ્ધ કરેલા ધાસતેલનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. તમાકુદેવી તો સર્વે વ્યાપક થઈ ગઈ છે. તેમજ તાદેવી પણ હામેઠામ દૃષ્ટિએ પડે છે. તે સાથે કોશી, કોકો, સોડા, લેમોનેડ કૃતિાદિ પણ જધાખંધ વપરાવા લાગ્યાં છે. આવી સ્થિતિમાં આપણી અમૂલ્ય માત્રાઓ, બરમો, શુદ્ધીઓ, પાકો ને અવલેહો આવા ખાનપાનથી યતા રોગો કેવી રીતે અટકાવી કે મટાડી શકશે? કદાપિ હિમાલય કે ગિરનારની શુદ્ધમાંથી મહાત્માની પ્રસાદીથી મળેલી માત્રા કે દવાઓ આવા રોગો મટાડી કે અટકાવી શકત; પરંતુ આવા મહાત્માઓ પણ સંખ્યાબંધ નીકળી પડવાથી આવી પ્રસાદીની, પણ ફકતો મંડાઈ છે તેથી એ પ્રસાદીયું પણ મહાત્મ્ય રહ્યું નથી. માટે હવે આપણે ખાનપાનમાં સુધારો કરીશું તોજ નીરોગી અને સુખી થઈશું તે સિવાય અન્ય માર્ગ જણાતો નથી.

“માણસનો કંદરતી ખોરાક કયો છે?” તે સંબંધી તથા “આહાર મીમાંસા” સંબંધી, “ફળાહાર સંબંધી” અને આજ સુધી માસિકમાં ઘણું લખી ગયા છીએ અને હજુ પણ લખવાનું છે, પરંતુ અમે જણાવીએ છીએ તે વિચારો સંબંધે ખીન્ને માસિકોમાં પણ કેવા વિચારો પ્રસિદ્ધ થયા છે તે જણાવા માટે અત્રે દાખલ કર્યાં છે. શરીર પુનઃ મુદ્દ ન થઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં તે જ્યાં સુધી નથી આવ્યું ત્યાં સુધીમાં જો આહાર અથવા ખોરાકથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તો તે મટી પણ શકે છે.

“આવો આહાર શાકભાજી અને ફળો છે. તેમાં કેટલાંક સકરણ (Organic) દ્વારા રહેલા છે; જેવા કે લોહ, સોડીયમ, કેલ્સિયમ, ક્લોરાઇન, પોટાસીયમ, મેગ્નેશીયમ, સિલિકન, વગેરે. શરીરમાં તે સ્વચ્છ કરવાનું અને તેને નિયમિત રાખવાનું કામ કરે છે. આ દ્વારાની ન્યૂનતા અથવા તેનો ફરપયોગ યતાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યારે શરીરમાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આ સકરણ દ્વારા તેને નિવૃત્ત કરવામાં બહુ અસરકારક કાર્ય કરે છે.

એ દ્વારામાં લોહ (Iron) એ સૌથી અગત્યનો દ્વાર છે. તે લોહીને જોઈએ તેવા રક્ત વર્ણવાણું કરે છે અને વાયુમાંથી જે ‘ઓક્સીજન’ નામનું તત્ત્વ લેવામાં આવ્યું હોય છે તેને જ્યાં ત્યાં પ્રસારી વહેંચી દે છે. જેમાં આ સકરણ દ્વારા રહેલા છે તેવા પદાર્થોને રાંધવાથી તેની ઉપયોગીતાનો નાશ થાય છે. કેમકે તેમ થવાથી તે ‘ઓગળા ન શકે’ એવા પ્રકારનો

એક જડ તત્વરૂપ બની જાય છે. 'લેટ્યુસ' નામની બાજીમાં અધિક લોહ હોય છે, લોહ અધિકતાવાળાં 'સ્પિનેક' ગાજર, કાંઠા 'રોમેરી' વગેરે હોય છે.

સોડીયમ, એ પણ અત્યંત અગત્યનો સકરણુ ક્ષાર છે. તે શરીરમાંથી ક્યારા રૂપ અ (Acid) ને કાઢી નાંખે છે. અને સંધિવા, શરીરની સ્થૂળતા અથવા ચરબી અને શરીરની દુર્બળ (Anemia) ને તે અટકાવે છે, સ્પિનેક, રેડિશ, પમ્પકીન (કોરૂં) ગાજર, ડેન્ડીલાયન, આ સ સોડીયમ રહેલું છે.

હાડકાં અને હાંતના બધારણુમાં 'કેલશિયમ' તત્વ અધિક હોય છે.

પૂર્વે કહ્યું તેમ રાંધવાથી સકરણુ ક્ષારોની ઉપયોગીતાનો નાશ થાય છે, અને તેથી શરીરના વ્યાધિને નિવૃત્ત કરવાને માટે અથવા નવીન યતા હોય તેને અટકાવવા માટે એ ક્ષાર ને શાક બાજીમાં હોય છે તેને કાચીજ ખાવી જોઈએ.

શાકબાજી અને ફળના રસમાં આ સકરણુ ક્ષાર હોવાથી ક્યારને બહાર કાઢી નાંખવામાં અને તેને સ્વચ્છ કરવામાં બહુ ઉપયોગી હોય છે. ફળની છાલ વગેરે કાઢી નાંખવું તેમજ તેના કચા પણ કાઢી નાંખવા એ બધું અજીજ કરનાર છે. મધ્યનો ગર્જ બાગ અથવા રસ માત્ર ખાવો. તે વિનાનાં ઉપરનાં પડ વગેરે કાઢી નાંખવાં.

અનેનાસનો રસ અજીર્ણને મટાડનાર છે, પણ ઘણાં મનુષ્યો તેમાં જીરૂ, મીઠું, ખાંડ, વગેરે મશાલો નાંખીને ખાય છે. તેવી રીતે નહિ પણ એકલુંજ ફળ ખાવું જોઈએ. જો તેનો રસ કાઢી શકાય તો તે કઢાડીને પીવો. તેમાં " હાઇડ્રોક્લોરિક એસીડ " રહેલું હોય છે જે ડિપેરીયા (ગળામાં યતો એક પ્રકારનો વ્યાધિ)ની પ્રથમ અવસ્થા (Stage)માં તે વ્યાધિના મુદ્રમ જનુઓનો નાશ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ મલવાહક અવયવોની ચાલતી ક્રિયાને ઉત્તેજિત કરે છે. અને એવા પ્રસંગે એ પ્રકારનુંજ કરવાની અગત્ય છે.

તડધુયનો રસ પણ બહુ આરોગ્યજનક છે પણ તેનાં છોડાંની આગળનો કંઠણ ભાગ ખાવો નહિ. તેનો રસ કઢાડીને પીતાં કશી અડચણ નથી.

મૂત્રપિંડ (Kidney) ને સ્વચ્છ કરવામાં સકરણુ ક્ષારવાળાં તાજાં ફળનો તાજો રસ બહુ મદદ કરે છે તેમાં પણ તડધુયનો રસ બહુ ઉપયોગી હોય છે. પાક્યા વગરના ફળનો ઉપયોગ કરવો નહિ તેમ જાડ ઉપરથી તાજાં ઉતરેલાં ફળ જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી વધારે સારૂં અને તેમાં પણ જાડ ઉપર પાકેલાં ફળ સર્વાત્તમ ગણાય છે.

શરીરમાંથી ક્યારને કઢાડીને તેને સ્વચ્છ કરવામાં શાકબાજીનો રસ પણ બહુ સારો હોય છે. તેમાં પણ બીટ (Beet ખાંડ બનાવવામાં વપરાય છે તે) નો રસ ખાસ લાભ કરનાર છે. ગાજર, ટરનિપ, રેડિશ, વગેરેનો રસ પણ સારો હોય છે તેને ક્યારીને રસ કઢાડવામાં આરે છે. જો એ રસનો સ્વાદ રચિકર ન જણાય તો તેમાં જરા ખાટાં લીંબુનો રસ મેળવતાં અડચણ નથી.

શરીરમાં યદૃત વધારેમાં વધારે ઉલોગી અવયવ છે અને ઘણે ભાગે તેમાં અવ્યવસ્થા જ સૌથી પ્રથમ થાય છે. તેની ક્રિયા નિયમિત યવાને માટે અસુક પ્રમાણમાં લોહ તથા સોડીયમની જરૂર હોય છે. અને જ્યારે તેમાં અવ્યવસ્થા સરખું જણાય ત્યારે તેને રાંધ્યા વિનાના રૂપમાં લોહ, અને સકરણુ સોડીયમ આપવું; કેમકે રાંધવાથી તેની ઉપયોગીતા જતી રહે છે.

જેનું યદૃત અવ્યવસ્થિત થયું હોય તેને માટે સકરણુ લોહ, સોડીયમ અને કૌસાર્કન નાખવું તત્તો પુરાં પાડવા માટે કોપીય, ગાજર, રોમેરી વગેરેના કાચા રૂપમાંજ ખાવાં જોઈએ. એટલે ને રાંધી શકાય એવું છે તેને રાંધીને ઉપયોગ કરવો નહિ તેમજ દુધની બનેલી વસ્તુઓનો તથા 'સ્ટાર્ચ' ની અધિકતાવાળા પદાર્થોનો પણ ઉપયોગ ન કરવો. રાઈ, મીઠું, મરી, મસાલા ક્યુંજ

ન ખાવું. નારંગીના રસ પિત્તને શામક હોય છે પણ તેમાં ખાંડનો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ. કેમકે અધિક પ્રમાણથી ખવાતી ખાંડ યકૃતને મંદ કરે છે નારંગી યકૃત ઉપર ઉત્તેજક રીતે અસર કરે છે.

પ્લીહ અથવા પેરોન એ નાષ્ટ્રજનન અને જીવનભળનો એક મોટો ભંડાર છે અને અયોગ્ય આહારથી જ્યારે તેમાં વિક્રિયા પ્રકટે છે ત્યારે એ જીવનભળની ન્યૂનતાને લીધે લોહી નિઃસત્ત્વ થઈ જાય છે અને પરિણામે શારીરિક દુર્બળતા (anemia) પ્રકટે છે. તેની નિવૃત્તિને માટે સ્વચ્છ હવા, સૂર્ય પ્રકાશ તથા નિદ્રાની જરૂર હોય છે. આહારમાં અપક્રમ શાકભાજીના રસ તથા ઘઉં, જવનો લોટ વગેરેનો પણ કાચા રૂપમાં ઉપયોગ કરવો. તેને સારી રીતે ચાવવું, નહિ તો લાભકારક પરિણામ આવતું નથી.

મરડો અથવા અજીર્ણ જઠરમાં પડેલા આહારમાં કહોવાણુ થવાથી થાય છે અને તેમાંથી એવું અમ્લત્વ (acid) ઉત્પન્ન થાય છે, કે જે તેની ચાલતી ગતિને સંકુચિત કરે છે અને પહેલાં કહોવાણુ થએલા આહારને એમને એમ રહેવા દે છે. એક વખત નાંખેલા આહારમાંથી જઠર નિવૃત્ત થતું નથી ત્યાં પુનઃ બીજી વાર નાંખવામાં આવે છે અને તેમ થવાથી તેમાં દ્વીચુષ્ણ કહોવાણુ થાય છે, અને તેને લીધે જે આથો આવવા જેવું (Fermentation) થાય છે તેમાં પણ પુનઃ નાંખેલા આહાર વૃદ્ધિ કરે છે.

એવો આથો અખંડ થયા કરવાથી પેતાની મેજેન ઉપજતી ઝેરની અસર (auto-intoxication) પ્રકટે થાય છે જે શરીરમાં બ્યવસ્થાસર ચાલતી ક્રિયાને અટકાવી દે છે. પાચનશક્તિના અવયવો તથી જાય છે અને અથાગેલા તથા કહોવાણુ આહારથી તે બરેલા અને તસતસતા થઈ રહે છે તેમાંથી કેટલોક ભાગ તો કૂટલાએ દિવસ સુધી આંતરડાંની નળીકામાં બરાબ રહે છે.

આને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય એ છે કે પ્રત્યેક જાતનો આહાર છોડી દહને આઠથી દસ દિવસ ઉપવાસ કરવો સામટો એટલો મોટો ઉપવાસ કરતા પૂર્વે પ્રથમ એક દિવસનો-૨૪ કલાકનો-કેવળ નકારડો ઉપવાસ કરવો. અને પછી થોડો આહાર લેવો પણ તેમાં ફળ અને કાચાં શાકભાજીનો રસજ હોવો જોઈએ. તેને સારી રીતે ચાવવાનું ને ધુકેની સાથે ખરાબર મિશ્રણ કરવાનું ખાસ લક્ષમાં રાખજો. તેમાં મરી મસાલા તરીકે નાંખવું હોય તો ઝોલાધવનું તેલ તથા ખાટા લીંચુનો રસ માત્ર લેવો; એ વિના બીજા કશાનો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે આંતરડાના પ્રદેશને સ્વચ્છ કરે છે. ઉપવાસના સમયમાં સ્વચ્છ અને તાલુ પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવું. તે બને તેટલું સ્વચ્છ હોય તેમ વધારે સાફ. વાદળાંમાંથી વરસતા વરસાદનું જળ સ્વચ્છ ગણાય છે. કેમકે તે ખુલ્લી હવામાંથી અને કોઈ ખરાબ પદાર્થના ખાસ સંબંધ વિનાનુંજ હોય છે. તે જીવનભળને આપનાર તત્ત્વો વા પદાર્થોથી પુર્ણ હોય છે અને ખનિજ ક્ષારોથી સંચિત હોય છે. ઉપવાસના સમયમાં ગરમ જળથી સ્નાન કરવું એ પણ લાભકારક છે અને થોડા પ્રમાણમાં કોઈ હલકા પ્રકારની કસરત કરવી. જેથી ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશનો પણ લાભ મળે.

જ્યારે આઠ દસ દિવસનો સાથે ઉપવાસ કરવામાં આવે ત્યારે પછી તેને છોડતી વખતે ગમે તેમ ખાઈ ખેંસવું નહિ, પણ પ્રથમ દિવસે દર બે કલાકે બે નારંગીઓ માત્ર ખાવી અને બીજું કંઈજ નહિ. તેજ પ્રમાણે બીજા પાંચ સાત દિવસ કાચાં શાકભાજીના રસ ઉપર તથા ફળ ઉપર રહેવું. વચમાં કંઈ અબ્યવસ્થા જણાય તો એકાદ દિવસ ઉપવાસ કરી કહાડવો. એમ કરવાથી શરીર નિરામય થવાની સાથે જઠરની વિવિધ-વિક્રિયા નિવૃત્ત થઈ જશે.”—(મહાકાલ.)

ત્રીજી જોખની અતિ પ્રિયતા, દુઃખકર અને હાનિકારક છે.

હવે આપણે સ્વાદેન્દ્રિયના ઉપયોગથી આરંભ કરીએ. આવી ઇન્દ્રિય આપણી સાથે જુગ-

જાવીને મારી નાંખનાર ચોરોની પેઠે વર્તે છે. જે જે સ્થળોએ પ્રકૃતિએ માનવોને વસાવ્યાં છે ત્યાં ત્યાં તેમને માટે ખોરાકની પણ જોડવણી કરવામાં આવી છે પરંતુ આપણે યોગ્ય અર્થમાં જીવને તૃપ્ત કરવાને બદલે વધારે અર્થ કરીને તેને વધારી મુકવાનું શિખ્યા છીએ. આપણા પૂર્વજો (જેમના સહચારના બળને લીધે વર્તમાનકાળે આપણે દુરાચારમાં પડી રહ્યા છીએ) બધારે પોતાનો ખોરાક પોતાના હાથે જનાવતા હતા, જમી ઉપર મુત્તા હતા અને બધાં સુધી મુવણું અને જ્વાહી-રોના નકામા ગર્વમાં તણાયા નહોતા, ત્યારે પણ આપણે જેવું જીવન ગાળીએ છીએ તેવાજ પ્રકારનું જીવન દરેક રીતે ગાળતા હતા.

જો વિષયોપભોગ એજ સુખ હોય તો પશુઓ માનવો કરતાં ઘણાંજ વધારે સુખી હોવાં જોઈએ.

પશુઓમાં પ્રબલતાથી જણાઈ આવતા ઉપભોગ અને વાસનાઓમાં સુખનો સમાવેશ માનવો એ એક માનવ માટે શરમ બરેલું છે. શું પશુઓ પણ સારી રીતે જૂથ લાગવાથીજ ખાતાં નથી? શું તેમને તેમની વિષયવૃત્તિમાં વધારે સંતોષ મળતો નથી. તેઓ તેમના ઉપભોગોને આનંદ જપાતાબધ લઈ શકે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓ નિંદા અથવા પશ્ચાત્તાપ ઉભયમાંના એક પણ વિના તેમને ભોગવી શકે છે. જો વિષયોપભોગ એજ સુખ મનાવું હોય તો પશુઓ મનુષ્યો કરતાં વધારે સુખી ગણાવાં જોઈએ; પરંતુ મનુષ્યના સુખનો સમાવેશ જીવાત્મામાં યાય છે, ત્રિવિધોપભોગમાં થતો નથી. જેઓ પોતાનું સમગ્ર જીવન મોજશોખમાં અર્પણ કરી દે છે તેઓ ગમે તો ઘણુંજ થોડું પડવાથી દુઃખી યાય છે અથવા ઘણુંજ વધારે પડવાથી તેના ભાર તજે કચરાય છે; ગમે તો ઓછું પડવાથી અથવા કચરાઈ જવાય એટલું બધું વધારે પડવાથી જેઓ સમાન પ્રકારે દુઃખી યાય છે તેઓ તોફાની સમુદ્રમાં આવી પડેલાં માણસો જેવા છે. એક સમયે કારેકોરા એક ખડક ઉપર તેઓ આવી પડે છે, અન્ય ક્ષણે એક મોટા વમળમાં ગોચાં ખાતા હોય છે, અશુભ અને શુભનો ભેદ નહિ સમજવાની જૂલને લીધે આવું બધું પડી આવે છે. સમ્પત મહેનત અને સંકટ સહીને એકાદ જંગલી પ્રાણીને પકડનાર શીકારીને પછીથી તેને સાચવવા માટે મોટું જોખમ ઉઠાવવું પડે છે, કારણ કે ઘણીકવાર તો તે પોતાના માધિક્ય ગળુંજ કાપવાની તૈયારીમાં હોય છે. અનિવચિત મોજશોખનું પણ આવું ને આવુંજ પરિણમ આવે છે. જેમ જેમ તેમની સંખ્યા વધારે અને સ્વરૂપ મંડાન હોય છે તેમ તેમ તેમનો સેવક તેમનો સામાન્ય અને સંપૂર્ણ ગુલામ બની રહે છે. સામાન્ય લોક જાણે તેને પોતાની મરજી આવે તેમ સુખી કહે પરંતુ તે પોતાના આનંદોપભોગ માટે પોતાના સ્વાતંત્ર્યનો ભોગ આપે છે અને પોત જ ખરીદે છે તે માટે પોતાની જાતને વેચે છે.

જેટલા પ્રકારની ખાવાની વાનીઓ તેટલા પ્રકારના રોગોના આપણે ભોગ બનીએ છીએ.

કોઈપણ મનુષ્યને આપણાં રસોડાં, રસોડાંની સંખ્યા અને વાનીઓની વિવિધતાનું અનુભવન કરવા દો. શું એક દેહને માટે કરવામાં આવતી આટલી બધી સગવડો જોઈને તેને નવાંજ લાગશે નહિ? આપણી પાસે જેટલા રસોડાંઓ અને જેટલી ખાવાની વાનીઓની વિવિધતા હોય છે તેટલા પ્રકારના રોગોના આપણે ભોગ લઈ પડીએ છીએ. આપણા ખીસ્મતખોરાનો દેહ રોગો તથા મોટીઓ અને સેવકોના સમુદાય વિશે તો આપણે કંઈ કહેવાનું માગતા નથી. બધા પ્રજા કે કોઈ કાળે પણ એક દેહને માટે આટલાજલા લોકોને કામે લગાડવામાં આવે એ નવાંજ બરેલું લાગે છે. આવા દહ્યારના ઉપભોગોમયી ઉપજી આવતાં બહુ ખાઉંપણાનાં પારખાં

કેટલાં બધાં કંટાળા ભરેલાં મુગ આવે એવાં હોય છે? સાદા ખોરાક હવે ફેશન વિનાતા ગણવામાં આવે છે. બધાને એકમાંજ એકમાં કરવામાં આવે છે; જેથી રસોડાખાને ઉદ્દેશ્યના કામ કરવું પડે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ ફંતલું કાર્ય પણ તે કરે છે; કારણ કે ખોરાક જાણે પ્રથમથીજ ચવાયેલા હોય એવો હોય છે. અત્રે એકજ યાળીમાં સર્વ પ્રકારના સ્વાદોની મોજ પુરી પાડવામાં આવી હોય છે. આવી મિશ્રિત ખાનપની વાનીઓમાંથી મિશ્રિત વ્યાધિઓનો ઉદય થઈ આવે છે, જેમને માટે મિશ્રિત દવાઓની જરૂર પડે છે. જેવું આપણું ભોજન સંબંધમાં છે તેવુંજ મનના સંબંધે પણ સમજવાનું છે. સાદા દુરાચારો સાદી ધીમામણેથી મુધારી શકાય છે. એક પ્રકારની સામાજિક તેમજ એક પ્રકારની ખાનગી ધેલછાએ આપણને અભિસૂત કર્યા છે. પ્રાચીન સમયના વૈદ્ય અમુક વનસ્પતીઓનાં શ્વેદિર ચટકાવવાના અથવા મુઠક મટાડવા માટેના ગુણો ઉપરાંત યોડક વધારે સમજતા હતા. તેમની સુદૃઢ અને આરોગ્ય દેહોને મોજશોખ અને ઉપભોગ વડે મલિન બનતાં પૂર્વે યોડક વધારેની જરૂર હતી. આવા પ્રકારના ઉપભોગ પ્રવૃત્ત યતાં તેમનું કાર્ય બુખને સંતોષવાનું નહિ, પરંતુ હજારો પ્રકારની યુક્તિઓ અને વાનીઓ વડે તેને ઉશ્કેરી મુકવાનું હતું. જે એક ખાલી ઉદરને માટે ખોરાક સમાન હતું તે એક પારપૂર્ણ ઉદર માટે ભોગ સમાન થઈ પડ્યું છે. આમાંથીજ દિક્કાશ, ધરધરાટ અને દુષ્કાળ કરતાં પણ અપચામાંથી ઉપજી આવતાં ભયંકર પરિણામો આવે છે. સંધાઓમાં એક પ્રકારની નખખાઈ, માનવંતુઓની શિથિલતા અને હૃદયનો એક પ્રકારનો ધમધારો આંધી ઉપજી આવે છે. ભ્યાંમુધી આપણા દેહો મહેનતથી અથવા કસરતથી યાકેલા કદિન બનેલા હતા ત્યાં સુધી આપણે ખોરાક શુદ્ધ અને સાદો હતો. અનેક પ્રકારની વાનીઓને લઈને અનેક પ્રકારના રોગ ઉપજી આવ્યા છે.

નિશાની લત એક પ્રકારની ઇચ્છિત ચેલછા સમાન છે.

પોતાના ઉદરનું માપ ન સમજવું એ એકદમ માણસ માટે એક પ્રકારે ધણુંજ ખરાબ કહેવાય. તેમજ ધણા માણસો નિશાની ધૂનમાં સારી દશામાં કરતાં શરમ આવે તેવાં કાર્યો કરી બેસે છે. એ બાબતનો પણ એકદમ માણસ વિચાર ના કરે એ પણ ઉપરના જેટલુંજ તુકશાનકારક છે. એક પ્રકારે હાથે કરીને વહેરી લીધેલી ધેલછા સમાનજ નિશાની લત છે. આથી માણસો સર્વ પ્રકારનાં દુષ્કર્મો કરવા તરફ દોરાઈ જાય છે; એથી દુરાચારને ઉત્તેજન મળે છે, તેમજ તેને શોધી કાઢવામાં આવે છે; એથી માણસો દુરાચારી બની જતાં નથી પણ તેમના જેવા ઉપરથીજ જાણી આવે છે. આથી નિર્લજ માણસ વધારે ગર્વિંક બને છે, નિર્દય વધારે નિર્દય બને છે. આથી સર્વ પ્રકારની શરમની ભાવના દૂર થઈ જાય છે; ચીઢીઓ માણસ એકદમ અપશબ્દો અને મારામતીમાં ઉતરી પડે છે. આવા માણસની જીંદગી ચોટે છે તેવું મરતક બની જાય છે, તે ચાલતાં લયડતો જાય છે—આવી દુર્દશામાંથી ઉપજી આવતા આધિ વ્યાધિઓ વિષે તો કંઈ બોલવાનું નથી; આથી ઉપજી આવેલાં સામાજિક સંકટો પણ વિચારવા જેવાં છે. હુમલાઓ અને ઘેરાઓ સામે ખડાં રહેલાં બધાં સખળ નગરો અને લડાયક પ્રજાઓને આવી લતે પોતાને આધિન બનાવ્યાં છે! દિન રાત્રિના કાર્યક્રમને ઉલટાવી નાંખનારાં માણસો વિષે તો આપણે કેટલું કેટલું બોલીશું? જાણે કે આપણાં યજ્ઞો આધારમાં ઉપયોગ કરવા માટે આપવામાં આવ્યાં હશે—હજી દિવસ છે એ તો સુવાનો સમય થઈ ગયો—હજી રાત્રિ છે? ઉઠવાનો સમય થયો—પ્રભાત થવા આવ્યું. હવે આપણે વાણું કરી લઈએ. જ્યારે અન્ય લોક નિદ્રામાં છે એ સારે આ લોકો ઉઠે છે અને ‘પ્રથમ’ દિનના ક્યારેને ખયાવતાં બીજી રાત્રિ સુધી પડી રહે છે. બીજા લોક કરે છે તેમ કરવું એ તો અસંભવતાની એક પ્રકારની દલીલ છે! મોજશોખ ધીમે ધીમે આપણા ઉપર પોતાનું સામ્રાજ્ય નમાવે છે. પ્રથમ

તો તે આપણા શરીરની સાધારણ કરતાં એક પ્રકારની વધારે સંભાળ લેવામાં જણાઈ આવે છે; ખંડીથી તે ધીમે ધીમે આપણા ગૃહોના સરસામાનમાં દર્શન દે છે; આખરે તો તે ગૃહની પોતાની રચના નવાઈ અને ખર્ચમાં વિસ્તાર પામે છે. વળી આપણા ખાવાપીવાના મનમાન્યા ઉઠાઉ ખર્ચમાં પણ તેનીજ સત્તા જોવામાં આવે છે. આપણે ખાવાપીવામાં ઉપલબ્ધતા દેશ્વર કરી નાંખીએ છીએ, આપણી વાનીઓનું મિશ્રણ બનાવીએ છીએ. છેલ્લું ખાતા હતા તે પ્રથમ ખાઈએ છીએ. સ્વાદને લઈને નહિ, પરંતુ વિરલતાને લીધે આપણે જોજનની કીમત કરતા બન્યા છીએ. આટલુંજ નહિ પરંતુ આપણે એટલા બધા નાણુક પ્રકૃતિના બન્યા છીએ કે આપણે ક્યારે ખાતું અથવા પીણું, ક્યારે આપણે જૂખ્યા અથવા યાદેલા બનીએ છીએ, એ પણ આપણને દર્શાવતું જોઈએ. આપણા સુખની દલીલો અને સાબીતી તરીકે આપણે કેટલાક દુરાચારને પોષીએ છીએ. જીવું અથવા ઇન્દ્રિયોપભોગના ગુલામ બનનાર માણસો અત્યંત દુઃખીમાં દુઃખી છે; આવો આનંદ દુઃક સમયનો છે, એકદમ કંટાળો આવે એવો બની જાય છે, તેનો અંત ગમે તો ચરમ અથવા પશ્ચાતાપમાં આવે છે. પોતાની ઇન્દ્રિયોના આધિનમાં પોતાનું સુખ સ્થાપવું એ એક પ્રકારના પાશવ ઉપભોગ સમાન, માણસને અણબજી છે. કોધી, તકરારી, લોભી માણસોના સંબંધમાં જો કે આવો કુસ્વભાવ મોટો હોય છે છતાં એવા કંઈકનો સમાવેશ થાય છે કે જે માનુષ્યતાભર્યું હોય છે.

મોજશોખનાં મોહ અને અસારતા.

આપણાં ગૃહો અને ખાવાપીવાની બાબતમાં વર્તમાનકાળે આપણા કર્મક્ષેત્રનો કેટલો બધો વિસ્તાર કરી નાખવામાં આવ્યો છે! પ્રથમ તો આ બાબત સાદી અને થોડા ખર્ચવાળી હતી. વિષયભોગની વાસનાના માર્ગમાં નિયામક બનીને આપણે પણ આપણા દુરાચારોની સહાયમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા. પ્રથમ તો આપણે વધારે ને વધારેની તૃષ્ણા રાખવા લાગ્યા; આપણે બીજું પગલું દુરાચાર તરફ ભર્યું; આના પરિણામ રૂપે આપણે મનને આપણા દેહને આધિન બતાવ્યું. આ પ્રમાણે આપણે આપણી વાસનાઓના ગુલામ બન્યા. આવી વાસનાઓ પ્રથમ આપણી સેવકો સમાન હતી. તે હવે આપણા ઉપરી અધિકારીઓ સમાન બની બેસી છે. ખરતકામ કરનારાઓ, સુગંધી પદાર્થો બનાવનારાઓ, દાસીઓ આદિને ઉપયોગમાં લેવા જેટલા આટલા ઉઠાઉ પણામાં આપણે શાને લીધે દોરાર્ધ ગયા? આપણે કુદરતી હદો ઉલ્લંઘીને નકામી બાબતોના ઉપભોગમાં પડી ગયા છીએ. આવી બાબતો એટલી બધી વધી ગઈ છે કે વર્તમાનકાળે જે પૂરતું હોય તેથી સંતોષ માનવો એ તો ખાત્ર બિમુકો અને ગામડીઆઓ માટેજ કહેવાતું રહ્યું છે. મોજશોખથી આપણે ગર્વિષ્ટ અને ઘેલા બની જઈએ છીએ. આપણે યુવરાજની માફક મોજશોખમાં પડીએ છીએ અને જાણે જીવવા મરવાનો પ્રશ્ન હોય તેમ દરેક નકામી બાબત માટે માથાકુટ કરીએ છીએ. ખાવાપીવામાં અથવા એકાદ બવન બાંધવામાં બધી મીઠકત ખરમી નાખવી, એકાદ બે દાગીના ધડાવવામાં બધો વારસો ગુમાવવો અને ભાગી અથવા ખોવાઈ જવાના અસ્તમાતના પ્રમાણમાં નવાઈની ચીજોની કીમત વધારવી; એ એક મનુષ્ય માટે કેટલી બધી વેલણ ગણાય? એકાદ ઓના દેહનું તેમજ લાજનું રક્ષણ ના કરે એવાં વસ્ત્રો પહેરવાં એ પણ આવા પ્રકારનુંજ ગણાય. આપણે હજુ ક્યાં સુધી લોભીયા બનીને જુલમ ગુન્યા કરીશું, આપણી મીઠકતો વધાર્યા કરીશું? પૂર્વે જેટલું એક પ્રજા માટે પૂરતું ગણાતું હતું તેટલાને હજુ ક્યાં સુધી એક માણસ માટે પૂરતું ગણાશે નહિ? આપણી ઉપભોગની વાસના આપણી લોભવૃત્તિના જેટલીજ અટપ્ત રહે એવી છે. આપણી જીવ્હાને માટે કુંડાવા વિના રહેલાં એવાં ક્યાં સરોવર,

સમુદ્ર, જંગલ અથવા ભૂમિનો એક પણ વિભાગ હશે ? આપણું ગૃહો વડે આપણી પૃથ્વીને પણ ભારવતી બનાવવામાં આવી છે. અહો ! આટલા બધા નાના નાના દેહોમાં આટલી બધી અનંદદ તૃપ્તિનો સમાવેશ શી રીતે થતો હશે ? શું થોડાં બનવો વડે આપણું કામ નથી શકશે નહિ ? આપણે 'તો માત્ર એક ગૃહમાં વસીએ છીએ અને જ્યાં આપણે વસતા નથી તે સ્થલ... યથાર્થ રીતે આપણું નથી. આપણું લોભ, તૃષ્ણા, ઉપભોગ, વાસના પુરાય એવાં નથી; આપણે આપણી માલમિલકત વધાર્યા જઈએ છીએ, કુટુંબોને ઉભરાવી નાખીએ છીએ; શુંગાર અને ભોજનોખ માટે ભૂમિ અને સમુદ્રને તળે ઉપર કરી નાખીએ છીએ. એક આખલો એક ખીડથી સંતોષ માને છે, એક હજાર હાથીઓ માટે એક અરણ્ય પૂરતું ગણાય છે, એક માનવીનો નાનો દેહ બીજા બધાં જીવતાં પ્રાણીઓના કરતાં વધારે ભક્ષણ કરી જાય છે. આપણે કુધાને નહિ પરંતુ લોભને સંતોષવા માટે ભોજન કરીએ છીએ. આપણે જીવીએ છીએ તેવામાંજ આપણે મરેલા જેવા છીએ કારણકે આપણું ગૃહોજ એટલા બધા અકસ્માતના પ્રસંગો પુરા પડે છે કે એકાદ માણસ આપણા દારમાંજ યવાના આપણા મરણની અગમચેતી ખુશીથી આપી શકે.

વિપત્તિ પુરૂષ સદાચારી સંભવી શકતો નથી.

એક વિષયોપભોગી મનુષ્ય, ખરેખરે કહેવા માગીએ તો, એક સાદું માણસ, એક શુભ દેશાભિમાની, તેમજ એક સન્મિત્ર એમાંનું એક પણ બની શકે નહિ; કારણ કે માણસનું બાનિ પ્રકૃતિના નિયમ સમાન છે, જે વિચાર્યા વિના તેનું મન તૃષ્ણાઓથી અસ્વસ્થ બની જાય છે. એક સારા થોહાની પેઠે એક સદાચારી માણસ પોતાની ભૂમિ ઉપર અડગ ખડો રહે છે. ધા સહન કરે છે, આખાં અને મરણમાં પણ કીર્તિ માને છે, જેને માટે પતન પામે છે તેવા ઉપરી માટે પણ માનવાળું હોય છે; સદાચારને અનુસરવાનું દિવ્ય સૂત્ર હમેશાં તેના મનમાં રમી રહેલું છે. આથી હલકી રીતે ને બડબડાટ કરે છે, રડે છે, ડસકાં ભરે છે તેને પણ ગમે તેમ હોય તો એ પોતાના હૃદય ઉપરાંત પણ પોતાનું કર્તવ્ય કરવું પડે છે. હવે એકાદ માણસ માટે અનુસરવાનું પસંદ કરવાને બદલે બેચાવાનું પસંદ કરીને મનુષ્ય જીવનના સંકટો સાથે નકામી માયાકુટ કરવામાં પ્રવૃત્ત થવું એ કેટલું બધું ઘેલછાભર્યું કહેવાય ? દેવે આપણે માટે ને નિર્માણ કર્યું હોય તે આપણે ઉદારતાથી મેળવવું જોઈએ; કારણકે આપણાથી જેને દૂર ના કરી શકાય તેવા માટે આપણે કયાં કરવી એ મૂખાંધ ભરેલું છે; આપણો પ્રભુ રૂપે જન્મ યશે છે, અને પ્રભુને આધિન બનવું એ સંપૂર્ણ સ્વાતંત્ર્ય સમાન છે. ને આમ વર્તશે તે સ્વતંત્ર, રક્ષિત અને શાંત બનશે, તેનાં સર્વે કાર્યો તેની ઇચ્છાને અનુસરશે. બાહ્ય પ્રદેશમાંથી કચાની પણ જરૂર ના પાડવી અને સર્વે ઇચ્છિત પદાર્થો પોતાના અંતર પ્રદેશમાંજ ભરેલા રાખવા—આના કરતાં વધારે કોઈ પણ માણસ શું ઇચ્છી શકવાનું હતું. વિષયોપભોગથી માત્ર આપણું મન નિર્ભજ બને છે. આપણા પોષણ માટે દેવના આશ્રયવાળા બનાવે છે, તે માત્ર શુભામીના રોજ તરીકે આપણને પૈસા આપે છે. આપણે આપણાં ચક્ષુ અને શ્રોત બંધ કરવાં જોઈએ. શુદ્ધીસીસને તો માત્ર એક ખડકનો ભય હતો પણ મનુષ્ય જીવનમાં તો એવા અનેક ભય છે. દરેક નગર, અરે દરેક માણસ, આવા એક ભયંકર ખડક સમાન છે. આપણા નજીકમાં નજીકના મિત્રોમાં પણ કોઈ પ્રકારનો વિશ્વાસ રાખવાનો નથી. મુષોપભોગ માટે હલકી અને નકામી ગણાતી બાબતો ભેગી કરવાના બેઠી મોઢાંમાંથી પ્રભુ મને બચાવો.”

(સુદર્શન.)

વિવિધ જ્ઞાન વિહાર.

આંતરકાના નકામા લાગને કાપી નાંખો! લંડન ખાતેના માંસાહાર નિષેધક “આરક્ષ
 ઓફ ધી ગોલડન એન” નામક સંસ્થા તરફથી પ્રગટ થતા “ધી હેરલ્ડ ઓફ ધી ગોલડન એન”
 નામના ત્રિમાસિકના છેલ્લા મળેલા એપ્રિલના અંકમાં મી. એચ. એલીવીયર નામક લેખક માંસાહારથી
 થતી હાનિના સંબંધમાં વિવેચન કરતાં લખે છે કે માંસાહારી ડોક્ટરો પોતાને સર્વત્ર સમજી બેઠા છે.
 તેમાંના કેટલાક હવે એટલે સુધી હિમાયત કરવાને હિંમતવાન બન્યા છે કે પેટમાં “એપેન્ડીક્સ”
 ની નીચે જે મોડું આંતરડું છે તે માણસના સંબંધમાં તો નકામું જ છે અને તેથી તે કપાવી
 નાંખવું જ ઠીક પડશે. તે કથું-કામ કરવું નથી. આમ તેને ટેકા આપતાં પાશ્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટનો
 વડો ડૉ. મેચનીકોફ કહે છે કે જે નિરર્થક દોરડું કાપી નાખવાથી સુખજનક પરિણામ આવશે.
 આ મતનું અંડન કરતાં લેખક કહે છે કે એમાં જે માંસાહારી ડોક્ટરો આંતરડાં શું કામ કરે
 છે તે ખરેખર જાણતા નથી એમ તેઓ તદન નાકમુલ કરતા નથી. જે આંતરડું નકામું પડી
 ગયું હશે તો તે તેને અયોગ્ય એવો માંસાહારી જોરાક લેવાથી થયું છે. વિચાર કરો કે ૫૦ વર્ષ
 ઉંપર ગ્રેટબ્રિટન જેટલું માંસ તથા ઘઉં આપાત કરવું હતું તે કરતાં આજે માંસ તેઓ અગ્યાર-
 ગણું મંગાવે છે, જ્યારે ખીયારા ઘઉંને અદીગણું જ મંગાવે છે. જીવતાં પ્રાણીપર પ્રયોગ કરી તે
 પ્રયોગનાં પરિણામ માણસપર લાગુ પાડનારા જે માંસાહારી ડોક્ટરો જે ન કહે તે આજું છે!
 ‘સ્ટાન્ડર્ડ’ પત્રના વૈદ્યક ખજાનખાને એવી પણ સૂચના કરી છે કે પેટની પણ જરૂર નથી કારણ
 કે કંતરાઓનાં પેટ ઠાઠી લોધા બાદ તેઓ જેવા ને તેવા લાંબો વખત જીવતા રહ્યા હતા. હવે
 વખતે માણસનું પેટ પણ જે લોકો ખાંડીએ ટંગાવશે? નાજ કાપી નાંખે છે તેવી આંતરકાની
 ગતિ યશો કે શું? (સત્ય.)

હવે અનાજ મોદીને ત્યાંથી નહિ પણ ગાંધીને ત્યાંથી મળશે. પ્રખ્યાત ફ્રેંચ રસાયણીક
 મોંબાઈસેટની એક અભિગ્રાહી કૃત્રિમ જોરાક બનાવી મનુષ્યને ખેતરોથી સ્વતંત્ર કરવાની છે. તે
 કહે છે કે, રસાયણની પ્રયોગશાળામાં કૃત્રિમ જોરાક બનાવવા માટે સુખ્ય સાહિત્ય ગરમી છે તે
 એક તો સૂર્યમાંથી તથા બીજી પૃથ્વીના આંતરગર્ભમાંથી મેળવી શકાય તો બસ. સૂર્ય તો માર્યે
 છે ને ઘેર બેઠાં ફિરજીદારા આવે છે તેથી તેને ખોદવો નહિ પડે, પણ પૃથ્વી ખોદવી પડશે.
 તેને પાતાળ સુધી ખોદવાની જરૂર નથી. આ વિદ્વાનના મતપ્રમાણે ૩ માઇલ ખોદી એટલે બસ. હવે
 આ કામ ઇજનેરોનું છે અને જે કે આજે તે અશક્ય લાગે છે, પણ આવતી કાલના ઇજનેરોને તેટલું
 ખોદકામ રમત લાગશે. પૃથ્વીના અંતરમાંથી જે ઝરા વહેશે તેથી પૃથ્વી બસ વાડી વાડી થઈ જશે!

જાણે આ સિદ્ધ થયું હોય એવા ઉત્સાહમાં આવી બાઈસેટ કહે છે કે આથી સમાજ
 સ્થિતિ એટલી પરિવર્તિત થશે કે લગ્ન, નીતિ, ધન, અનાજ, સંમાજ, વ્યાપાર આદિ આપણા
 હાલના વિચારમાં આપણને ફેરફાર કરવો પડશે, કારણકે ખેતી તથા તે સંબંધી સધળા ઉદ્યોગ
 નટ થશે. વળી હવે પણ પડીને નાચ કરશે પડશે નહિ અને જોરાક માટે લુબ્ધાઈ દરિદ્રાઈ
 નહિ દરવી પડે, કારણકે તે પાણીને ખૂણે મળશે તેથી આપણી નીતિ ખજૂ મુધરવાને સંભવ છે.
 કાન્સમાં પણ રોપ્સલ્સીઓ વસે છે ખરા; પરંતુ રસાયણે એટલા ચમત્કારો કરી બનાવ્યા છે કે
 આ વાતને સર્વથા અસંભવિત કહીને દરવી દાવવી નોખતી નથી. (સત્ય.)

હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં અને ઘરો.

ખુશાં મેદાનમાં આવેલાં અને હવા પ્રકાશ ખુલી રીતે આવ જ કરે એવાં છાપરાં અને ઘરો રાત્રે સુવાના કામમાં વાપરવાં એ તંદુરસ્તી જાળવવાનો સચોટ ઉપાય છે. આવાં ખુશાં હવાવાળાં અને પ્રકાશીત ઘરોમાં રહેવાથી તંદુરસ્તી જાળવાય છે, તો પણ તે ઘરોની અંદર આરામ જ જાળવાય તે માટે ખાસ ગોઠવણ કે આરામને અનુકૂળ પડે તેવી જરૂરીઆતો રાખવામાં આવી હોતી નથી.

આ ઘરો તો માત્ર વરસાદ અટકાવવાને માટે ઉપરથી બાંધેલ છાપરાંવાળાં અને ભીંતો વગરનાં તથા જાળીયાંવાળાં ભીંતોવાળાં કરવામાં આવે છે. તોફાન અને વરસાદમાંથી બચાવ કરવા માટે એ ઘરોમાં પડદા રાખવામાં આવે છે. શિયાળામાં પણ આવાં ઘરોમાં ખુશીથી રહી શકાય; કારણ કે અંદરની હવા ધાસની ભીંતો રાખવાથી, યા ખુલી હવા અને પ્રકાશ છુટી રીતે આવ જ કરી શકે એવા ભીંતોના પડદા રાખવાથી, ગરમ રાખી શકાય છે અને આથી બરફથી પણ બચાવ કરી શકાય છે.

ખરી રીતે જેને આપણે ઘરો કહીએ તેવાં જડી દીવાલોવાળાં અને ખોડખાંપણ વગરનાં કરવામાં આવે તો અતિ ઉત્તમ છે. પણ ખાસ કરીને લક્ષમાં એટલુંજ રાખવું જોઈએ કે તેમાં ખારી, ખારણાં અને જાળી, જાળીયાં પુષ્કળ હવા પ્રકાશ સારી રીતે હરી-ફરી શકે તેટલાં રાખવાં જોઈએ. ઉપરાંત છતમાં અજવાળીયાં પણ હોવાં જોઈએ અને જ્યારે ખારી ખારણાં બંધ હોય ત્યારે આને ખુલ્લાં મુકવાં જોઈ અંદરની હવા ચોખ્ખી રહ્યા કરે. જંગલોમાં હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં ખાસ અનુકૂળ છે.

આપણા શરીરને તાજી હવા મુખ્યત્વે કરીને રાત્રે લેવાની જરૂર છે. કારણ કે તે વખતે પાચન-શક્તિની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. તેથી આવાં ઘરોમાં રહેવાનું રાખવું એ વધારે અગત્યનું છે. બાગ, બગીચા, જંગલ વગેરેના માલિકોએ હાલના કરતાં વધારે સંખ્યાબંધ હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં અને ઘરો રહેવા માટે બાંધવાની અવશ્ય જરૂર છે. બોયર્સ, રસોડાં, સડતાં ચામડાં અને હાડકાં વગેરેની દુર્ગંધ, ઘરો બંધને જંગલમાં હોય તોપણ તેના ઓરડાની અંદર પ્રવેશ કરી શકે છે. તેમજ ઔષોગીય ઘરોમાં રહેવાથી અથવા ઉપર નીચે આવેલાં ઘરોમાં ઘણા માણસના રહેવાથી આસપાસની હવા બગડી જાય છે, કેમકે ખતરની દીવાલોમાં ખરાબ હવાની અસર બહુ વખત ટકી શકે છે. તેથી ઉપર કહેલાં ઘરોમાં તદ્દન ચોખ્ખો કે બગડ્યા વગરની હવા હોતી નથી. ચોખ્ખી હવા તો માત્ર હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાંમાંજ મળી શકે છે. બધાં દરેક જગ્યાએ શરદી, તાવ, કોલેરા, સંધીવા, દાંતના બગાડની વ્યાધિ, તાજે ધા અથવા બરનીગંધને માટે ચોખ્ખી હવા એ સચોટ અકસીર ધ્યાન છે.

સંસાર સુખનો પાયો તંદુરસ્તી છે. સંસાર સુખ મનુષ્ય પોતાની તખીયતના પ્રમાણમાં ભોગવી શકે છે. જ્યારે આ વાતનો લોકોમાં પ્રચાર વધારે થશે ત્યારે હવા અને પ્રકાશવાળાં ઘરોમાં રહેવાની અગત્યતા વધશે અને ઘણા લોકો તેવાં ઘરોમાં રહેવાને કષ્ટિવ કરશે.

અને જ્યારે આની સંપૂર્ણ ખાતરી લોકોને થશે અને આની ખરી કિંમત તેમના સમજવામાં આવશે ત્યારે ઉપર કહેલ છાપરાં અને ઘરો તેઓ બાંધશે. ખુશાં મેદાનમાં આવેલાં આવાં મુંદર ઘરોમાં રહેવું યા મુલું તે જરા પણ આશ્ચર્યકારક લાગશે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ શહેરનાં કાળાં

અને અધારાં અને કોઠાર જેવાં ધરોમાં રહેવા કરતાં આંવાં ધરોમાં રહેવું સર્વોત્તમ છે. શહેરમાંનાં ધરો ગંધાતી હવાથી બરપૂર હોય છે.

આથી શરીર નબળું પડી-મરણાધીન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ મનની અને-તનની અપૂર્ણતા, જન્મનું ગાંડાપણું, દિવાનાપણું, કામ ક્રોધ અને તેથી નિષળતા ગુન્હાઓ અને મહાપાપો, ધર્મ, દેવ, ઝગડો, ટૂંટો અને હુંકારામાં દુનિયાની સર્વ ખરાબીનું ઉત્પાદક સ્થાન છે.

ગમે તેટલી થંડી પડતી હોય તો પણ આંવાં ખુલ્લાં ધરોમાં શરીર રહી જવાની કે જકડી જવાની આપણે ધારતી રાખવી જોઈએ નહિ. શીતળ થંડીના સમયમાં પણ આંવાં અરણ્યનાં ખુણાં મેદાનમાંનાં ધરોમાં સુવાથી ખુબી હવા અને પ્રકાશથી આપણને શાંત નિદ્રા આવે છે. બ-લેને આપણે ભોંય ઉપર સાદી પથારીપર સુઈએ તોએ શું થયું ? કારણ કે ગામની ગંધાતી અને ગોંધાએલી હવા આસમાં લેવાના કરતાં તાજી હવા આસમાં લેવાથી વધારે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાં આપણું અને આપણાં કપડાંનું રાત્રે વરસાદ વગેરે હરકતોથી રક્ષણ સાઈં પાય છે.

ખુલ્લી હવામાં નિર્મળ અને ચોખ્ખી રાત્રિએ સુઈ રહેવું એ અતિ ઉત્તમ છે અને તે પણ ધાસવાળાં સાદાં કપડાં કે સણ કે સાદરીના એવનવાળા પથારી પાથરી સુવું જોઈએ. જ્યાં કરીને ગમે તે વખતે પથારીને એકથી બીજી જગાએ સહેલાઈથી ઉપાડી લઈ જઈ શકાય અને મરજી પડે તેને ઉપયોગ કરી શકાય.

આ ઉપરથી આપણને ચોખ્ખું જણાઈ આવશે કે આપણું વર્તન જો કુદરતને અનુકૂળ હશે તો તેના બદલો કુદરત શા માટે નહિ આપે? બેશક આપણેજ, કારણકે હવા અને પ્રકાશવાળાં ધરોમાં સુવું તેના કરતાં ખુણાં મેદાનમાં સુવું વધારે શયણકારક છે. ખુણાં મેદાનમાં આપણે બીન-હરકતે તારાઓ દિગ્ગોચર કરી શકીએ છીએ અને પવનની લહરીઓ મંદમંદ આસપાસ વાય છે. આવી રીતે બ્યતીત થતી સુંદર રાત્રિઓ ખરેખર મનોહર અને આનંદમય છે અને મનની અને તનની બધી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરી આપે છે. ઠંડું છે કે આપણા બહાર, ઇશ્વર, પવિત્ર પગલાંથી તે સમયે જંગલમાંથી ધીમે પગલે ચાલતા જાય છે; કારણ કે આવી સુંદર રાત્રિ ઇશ્વર-ને પણ આનંદ આપે છે તો મનુષ્યને આપે તેમાં શું નવાઈ?

સમજા, હરિજી, સાબર, હુકર અને બીજાં ઇશ્વરનાં બનાવેલાં પ્રાણીઓ જંગલમાં રહેવા છતાં તેમની આંખોનો પ્રકાશ અને તેજમાં કંઈ ઘટાડો યતો નથી, બદલે વધારો પાય છે. તેમની શારીરિક શક્તિ અને બળ વૃદ્ધિ પામતાં જાય છે, અને ઇશ્વરે અપેક્ષી હામતી બક્ષીસ જે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી છે, તે તેઓ બીનહરકતે અને કંઈપણ શ્રમ વગર ભોગવે છે. તો પછી આંવાં રળીયા-મણાં અને સુંદર અરણ્યમાં મનુષ્ય જો પોતાનું પાથરણ પાથરી સુવે તો તેમાં કંઈ અતિશયોક્તિ કે હાસ્યજનક હોવા કારણ નથી.

મનુષ્ય આજ પણ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવામાં ગાફલ રહે છે. તંદુરસ્તી એ અમુલ્ય ઇશ્વરી બક્ષીસ છે. તેને મનુષ્ય પોતાના પગ તળે ચગદી કચરી નાખે છે અને તેમ કરી પોતાનાં એદિષ્ટ જીવનને કુખો અને રોગોનું ઉત્પાદક કરી કડવું ઝેર જેવું કરી નાખે છે, અને ઇશ્વરે આપેલી આ અમુલ્ય બક્ષીસનો એટલો બધો દુરપયોગ કરે છે કે તેના સરજનદારને હેરાં તેના શું જવાબ આપવો એ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પણ આવી રીતે જંગલનાં પ્રાણીઓ પણ વર્તતાં નથી. નીચે જણાવ્યા ઉપરથી તરત ખબર પડશે કે તદ્દન જમીન ઉપર સુઈ રહેવું એ ખરૂં સ્વાભાવિક અને કુદરતાનુસાર ધોરણ છે.

મારે કહેવું જોઈએ કે બધું અને બહુકાદાર ધરેમાં રહેવાનાં કરતાં સાદાં નાબુકા ધરેમાં રહેવું એ વધારે સાફ છે. ધરો ભલેને નાબુકામાં નાબુકા હોય પણ સુંદર બાગ બગીચાવાળાં હોય તો તે ઉત્તમ છે. હાલના સમયમાં બધાતાં બધું અને બાંધણીદાર ધરો ખીચોખીચ અને સાંકડા રસ્તામાં કરવામાં આવે છે, તે શારીરિક શક્તિનું રક્ષણ કરવાને બદલે ઉલટું તેનું બંધણું કરે છે.

મોટાં શહેરોમાં લોકોએ સરહદ ઉપર રહેવું એ વધારે સાફ છે. ધરો એવી રીતે બાંધવાં જોઈએ કે જેમાં હવા અને પ્રકાશ ખુલ્લી રીતે આવજા કરી શકે અને બારી બારણાં પણ ખુલ્લું હોવાં જોઈએ. પણ આથી એમ સમજવાનું નથી કે બાંધણીના કામમાં બહારની ખુબીઓ વળતું કરવી જોઈએ નહિ. પણ અહિંયાં વધારે સાદાઈ અને કુદરતની અનુકૂળતા તરફ લક્ષ આપવું અવશ્યનું છે.

આપણાં અંગવસ્ત્ર અને કપડાં-કુદરતી નિયમાનુસાર મનુષ્યે નગ્ન વિચરવું જોઈએ. આવી રીતે નિર્માણ થયું છે. અને જો આમ ન હોય તો કપડાં બનાવવાનાં સાધનશુભ યત્રો અને સંચા તેણે શોધ્યા તે પહેલાં સ્વર્ગદ્વાર પોહોંચી ગયો હત. તેથી ખરું જોતાં ગમે તે સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેણે વસ્ત્ર શરીર પર ધારણ કરવાં નહિ.

આપણાં નગ્ન શરીરને ભલેને આપણે થોડો સમય વસ્ત્રથી ઢાંકીએ, તોપણ તે સૃષ્ટિ નિયમની પ્રતિકૂળ છે. અને તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ કરવાના કરતાં હાનિ તરત પહોંચાડે છે.

મનુષ્યની તંદુરસ્તીની અસલ ખરી સ્થિતિ તથા તેનું શારીરિક અને બૌદ્ધિક બળ તથા છંદગીનો દીર્ઘાયુષી સમય તથા સુખના માટે સર્વોત્તમ અને શ્રેષ્ઠ શક્તિઓથી હાલ પણ આપણે અગાધ છીએ. અને આથી શરીરને કપડાંથી ઢાંકવામાં તથા આમ કરવાથી હવા અને પ્રકાશ સંપૂર્ણ રીતે તેને ન આપવાથી આપણને જે હાનિઓ પામ્ય છે તેનું જરાપણ બાન નથી.

સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં હાલ વસતા કેટલાક લોકો જેવા કે કાયરના બેટના વતની હમેશાં થિયાળો અને ઉનાળો નગ્ન રહે છે. થોડા વર્ષ પહેલાં કેપ્ટન સેમીટ નામના એક અંગ્રેજનું ઘટનાંત વર્તમાનપત્રોમાં છાપવામાં આવ્યું હતું. તે શુદ્ધ પોતાની આખી છંદગી સુધી નગ્ન રહેલ હતા.

હાલના સમયમાં આપણે બધા શા માટે નગ્ન રહી ન શકીએ તેની દલીલ આપવી હું વાંસ્તવિક ધારતો નથી. પણ એમ ધારો કે હાલ આપણે બધા નગ્ન રહી ન શકીએ પણ એવાં કપડાં પહેરવામાં શું વાંધો છે કે જેથી વધારેમાં વધારે હવા અને પ્રકાશ શરીરને મળી શકે અને પરસેવાની ક્રિયાને ત્વચામાં વધારે ને વધારે અનુકૂળતા મળે.

હાલ છીદ્રોવાળાં અને જળીવાળાં પુરુષ અને સ્ત્રીનાં પહેરવાનાં કપડાં જ્યાંબંધ બન્ધરમાં વેચાવા લાગ્યાં છે. પણ આવાં કપડાં જળીવાળાં અને ખુલ્લાં હોય એટલુંજ નહિ પણ શરીરપર અસોઅસ ન હોવાં જોઈએ, કારણ કે તેથી શરીરને ઘણી હાનિ પામ્ય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે.

આપણે એવાં કીમતી કપડાં પહેરવાં જોઈએ નહિ કે જેથી રસ્તે જતા માણસનું ધ્યાન આપણા તરફ ખેંચાય તથા આપણે મૂર્ખ અને દિસીધારીને વળગી રહ્યા કહેવાઈએ, કારણ કે આતો માત્ર મૂર્ખતા સૂચવે છે.

કેટલાએકનું ધારણ એમ છે કે મનુષ્યનું સારાપણું કે મોટાપણું સારાં સુંદર અને કીમતી વસ્ત્રો પહેરવા ઉપર જ છે અને માણસની કીમત તેણે શરીરે કપડાં પહેરેલાં હોય તે ઉપરથી થાય છે. આતો ગાંડાઈ અને મૂર્ખાઈ બતાવે છે અને આપણને નાસીપાસ કરે છે. પણ આપણે

આશા રાખીયું કે ધૈર્ય ધરના પ્રયત્ન થાય અને આ મતમાં કંઈ ફેરફાર ભવિષ્યમાં થાય અને સારી વસ્તુની ખરી કિંમત આપણે જાણતા થઈએ તો વધારે સારું છે.

તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમાનુસાર ઘણાં પેરણાં વેચાવા લાગ્યાં છે. મારા મત પ્રમાણે ગરમ અંગવસ્ત્ર પહેરવું એ સારું નથી, કારણકે ચામડીને આંડતું ગરમ અંગવસ્ત્ર ધારણ કરવાથી ત્વચા વધારે કામળ અને નરમ થઈ જાય છે. તમે ગમે તે વૈદ્યાશ્રમીને પૂછો પણ તે કોઈ દિવસ તાજાં જખમ કે ગુમડાંને ગરમ કપડું લપેટવાની ભલામણ કરશે નહિ. કારણ કે તે વૈદિક નિયમાનુસાર છે જ નહિ. અને જો તે ધવાગ્રેલી યા આગ્રી ત્વચાને માટે સારું છે નહિ તો પછી તંદુરસ્ત ચામડીને અનુકૂળ અને માફક તો ક્યાંથી આવે ?

હાલમાં થતાં જાળવાણાં પેરણાં જેની રીતે જોઈએ તેવાં હજી કરવામાં આવતાં નથી; કારણ કે હિંદો બરાબર પહેાળાં ન હોવાથી તે પેરણાં હોવાથી નાનાં હિંદો બધ પડી તેમાં દોરા બંધાયેલાં છે.

સણાનાં પેરણાં બહુ વજનદાર તથા જાળવાણાં ન હોવાના કારણસર પહેરવા માટે નિરપ-યોગી છે. તેમ કેટલાંક ખીજાં પેરણાં બહુ ઝીણાં અને પાતળાં હોવાથી શરીરની ત્વચા સાથે ચોટી જાય છે અને તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર ટકાઉ પેરણાં જોઈએ તેવાં તે હોતાં નથી.

પેરણાં ખરીદતી વખતે યા બનાવતી વખતે આ બધી સૂચના લક્ષમાં રાખવી જોઈએ; કારણ કે તે વધારે અગત્યનું અંગવસ્ત્ર છે.

જંગમોર્તનાં મહરનાં પેરણાં કરવામાં આવે છે. આ પેરણાં તેના બનાવનાર મારી કહેલી કેટલીક સૂચના લક્ષમાં રાખી બનાવે છે.

આવાં પેરણાં લોકપ્રિય છે અને દરેક રીતે કપડાંની ખામી પૂરી પાડે છે. તે કપડું બહુ જાળીવાળું તેમજ બહુ પાતળું હોતું નથી; જેથી શરીરની ત્વચા સાથે ચોટી ન જાય. તે મંદાઇના રંગે હોય છે અને ઘોળું કુદ જલું થઈ શકે. એનો નમુનો જોવાથી આ બધી વાતની પુરવાર સહેલ થઈ પડશે.

હાલનો લોકોનો પહેરવેશ આમ શરીરને હાનિ કરે છે તે ઉપરાંત પગને બહુ નુકસાન કરે છે. શરીરના બધા ભાગોના કરતાં પગવાટે વધારેમાં વધારે કચરો કે મેલ પરસેવારૂપે ઘંટીર બહાર આવે છે, આથી એમ જણાશે કે પગ ઘણો વખત ઉઘાડા રાખવા જોઈએ. પણ કમનસીબે હાલનું વર્તન તે કરતાં પ્રતિકૂળ છે. પગને ચામડાના ચસોચસ જોડામાં દાખી નાંખવામાં આવે છે. અને આમ કરવાથી આપણા શરીરને ઘણું નુકસાન અને હાનિ પહોંચે છે.

ચામડાના જોડા ચસોચસ પહેરવા જોઈએ નહિ. ચામડાના જોડા કરતાં જો કંતાનના હોય તો શરીરને વધારે અનુકૂળ પડે છે. રખર અને ચામડું શરીરને પ્રતિકૂળ છે. રખરનાં લટકણીયાં વગેરે પહેરવામાં વાપરવાં નહિ. ઝીણા કપડાના મોજાં જિનતા ગરમ મોજાં કરતાં વધારે સારા છે.

હાલના મોજાં જૂલેચૂક પહેરવા નહિ કારણ કે તેથી ઘણું નુકસાન થવા સંભવ છે; અને કદાચ સમયની શીશીઆરીને આધીન થઈ મોજાં પહેરવાનું પડે તો દોરા અને જાળવાણા મોજાં પહેરવા જોઈએ; લટકણીયા પણ નરમ મજબુત કપડાના જોઈએ. જંગમોર્તના લોકો આવાજ મોજાં પહેરવા માટે વાપરે છે. આ ઉપરાંત લોકોને ક્યારે પગે પાગ ચાલવું અવશ્યનું છે. લોકોનું લક્ષ જેવું વગર ઉઘાડે પગે ચાલીએ તેથી પહેલાં ખીજાં વહેમો ઘણા છે તે પણ જોવા જોઈએ. તે ખોટા વહેમોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, અને નિમિત્તથી આગળ વધી લોકોને વર્તનથી કહેવા કરતાં

કર્તુ સાથે એ કહેવત પ્રમાણે દૃષ્ટાંત રૂપે યજુઃ જોઈએ, કારણ કે આપણે એક સાચી અંતઃ અંગસ-
ની આત્મતંત્રી સહતા વર્તનદ્વારા દર્શાવી આપીએ છીએ. હાથી પછવાડે કુતરાં બસે પણ તેની તેને
દરકાર હોતી નથી તેમ આમાં આત્મભોગ આપવાનો છે, અને જો આપણે હિંમતથી આત્મભોગ
આપી સ્વાર્થનો ત્યાગ કરી કાંઈપણ કામ માથે લાંછણું તો તેમાં સહાય કરવા સુઝાવરો બેસમાર
સહેલાઈથી મળી શકશે અને આપણું કામ નિર્વિઘ્ને પાર પડશે.

જો આપણને શહેરના રસ્તા ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલતાં શરમ લાગે તો જ્યારે ગામ બહાર
ફરવા જઈએ ત્યારે તો અવશ્ય ચાલવું જ જોઈએ કારણ કે આમ બહાર ચાલવાથી ધીમે ધીમે
ખોટી લોકલાજ અને શરમ ઓછી થશે અને થોડા વખતમાં શહેરમાં પણ ઉઘાડે પગે ચાલતાં
ખીલકુલ શરમ લાગશે નહિ. કદાચ બહાર જતાં ઉઘાડે પગે ચાલતાં શરમ આવે તો પણ દરેક
માથુસે પોતાના આંગણમાં, ઘરમાં કે ઓરડામાં ઉઘાડે પગે કે બહુનો ચંપલ પહેરીને ચાલવું
જોઈએ, આથી એક જાતનો મનને આનંદ થશે.

ખુશ્કી સપાટ પહેરવી કેમ સારી નહિ લાગે એ મને નવાઈ જવું લાગે છે. આગળના ગ્રીક
લોકો અને રાજાઓ જેના ચંપલ સાથે ફોટા લેવામાં આવ્યા છે તે તેવા પોશાકમાં બહુ સારા
લાગે છે. હાલની ચંપલમાં બહુ ખામી છે, તેથી બહુ વખત પગને હાનિ થાય છે. જંગમોનેની
ચંપલ મારી સમજુતી પ્રમાણે કરવામાં આવી છે તેથી પગ ઘણો દુઃશ રહે છે, અને પહેરવામાં બહુ
સારી અને સાદી છે.

આગળના જુના જમાનાના લોકો ઇન્કર પહેરવાથી બહુ વિશ્વ હતા. એટલે સુધી કે જો
લોકો ઇન્કર પહેરતા તે લોકો જંગલી તરીકે ગણાતા. અને સુરવાળો નીચે ટુંકી ઇન્કર એક જાતનો
સારામાં સારો પોશાક ગણવામાં આવતો.

તોપણ હાલના જમાનાના લોકો હાલની પહેરાતી સુરવાળને બદલે તે વખતના લેંધા કે
મોટા સાદા જમા પહેરવાનું કણ્ણ કરશે નહિ. તેઓની મરજી વિશ્વ ફરજ પાડવી. તે સહેલ વાત
નથી પણ ખરૂં જોતાં માથુસોએ છુટણું ઉપર પહેરાતા અને બધાતા બેન્ડેજ વગેરે પહેરવાના
કામમાં વાપરવા નહિ.

સ્ત્રીઓ છોડરીઓ અને નાની બાલકીઓએ આવા બેન્ડેજ અને લેંધા શા માટે પહેરવા
જોઈએ એનું કારણ મારી સમજાવતી બહાર છે. હું કાંઈ એ રિવાજ કાઢી નાંખવાને માટે
કહેતો નથી પણ હું મારા અતુલ્ય પ્રમાણે ખાતરીથી એટલું તો કહી આપું છું કે, કેટલીક સ્ત્રી-
ઓને નડતી નડતરી, ગર્ભસ્થાનની સુસ્કેલીઓ, સુવાવડનાં દર્દો, વાયુનાં દર્દો વિગેરે ખીજાં કેટલાંક
ગંભીર દર્દો જો, તે પહેરવામાં આવે નહિ તો અદૃશ્ય ઇર્ષાળય, કારણ કે આમ કરવાથી પેટ અને
ખીજાં શરીરનાં અવયવો ઉપર ખુશ્કી હવા આવજવ કરી શકતી નથી.

આ ઉપરથી જેની મરજી થાય તે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરે તો સારું; કારણકે સત્ય વાત
વાંચકવર્ગ આગળ સુકી છે અને અતુકરણીય વર્તન દરેકના હાથમાં છે. ગોર પરણાવી આપે પંચુ
ધર ચત્રાવી આપે નહિ.

આપણા સ્ત્રી વર્ગના પોશાકમાં એક નવું ખૂત પેશી ગયું છે, તે તંગ ચોળીઓ છે; અને
શરીરને એટલી બધી તંગ અને ચસોચસ બેસતી પહેરવામાં આવે છે કે અસહનના વખતના
રીવાજી મારવાના ઓળંગે, કે જેથી તે વખતના લોકોનું ધાતકીપણું જથ્થાઈ આવે છે તે હાથીવારો

આ મહા પાપીટ આપખડાઇ અને બલ્યતાને તણ દઇએ તો બહુજ સારું.

જે લોકો બલ્ય અને કીમતી કપડાં પહેરવાથી બીજા લોકોને તેના તેજમાં અન્નવવા માંગતા હોય, યા તેના ઉપર જાહેર અસર કરવા માંગતા હોય, યા આવાં કપડાં પહેરવાથીજ પોતાની અવેરાત દેખાડવા માંગતા હોય તેમણે મહાન ઇશુખ્રિસ્તનાં વચન યાદ કરવાં જોઇએ.

તે વચનો નીચે પ્રમાણે છે:—કમળના કુલની સુંદરતા જુઓ! પણ સુલેમાન પાદશાહ પોતાની એટલી બધી જાહેરવાલી છતાં તેના જેવા ખુશ્નુરત આલુપણેથી શણગારાયા નહતા. જે કાંઈ કુદરતી છે તેજ ખુશ્નુરત છે, માગી તાગી લેવાથી ખુશ્નુરતી વધતી નથી બલકે તે કાન્તિને બગાડે છે.

અરણ્યનાં ફળ ફુલો, જંગલની ચકલી જે આનંદથી એક જાડથી બીજે જાડ ઉડે છે તે, અરણ્યનાં શરમાળ હરણો જે જાડી અને પથરા ઉપર કૂદતાં ફરે છે તે, અને સુંદર પાંખવાળાં પક્ષીઓ જે મીઠા અને મધુર રાગથી ગીતો ગાય છે તે ખરેખર સુંદર છે.

ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓ પોતાના ધુટણુ સુધી નીચે પહોંચતા વાળથી, સુંદર અને એક સરખાં અવયવોથી અને લટકતા બનોહર ઝબ્બા પહેરવાથી ખરેખર ખુશ્નુરત અને રૂપાળી દેખાતી હતી.

સાંપ્રતકાળમાં પણ એ દેશની સ્ત્રીઓ હજુ સુધી પણ ખુશ્નુરતી અને સુંદર કાન્તિ મારે પ્રસિદ્ધ છે. આ કુદરતનાં અચ્ચાંઓ આજાં કપડાં પહેરી પોતાના ખેટના જંગલોમાં તદ્દન નિરપરાધી અને બાહ્યાવસ્થામાં, કુદરત જે ફળફળાદિ પેદા કરે છે તે ઉપર આનંદ અને ખુશીથી નિર્વહ કરતાં ફરે છે અને દિવસો નિર્ગમન કરે છે. પણ સાંપ્રતકાળના ફોકેડોરોએ અને મોહજા જુવાનીઓએ અકાલીક વૃદ્ધ જણાય છે. તે દાલવાળા માથાથી, એડીવાળા જોડાથી, એક આંખે ચરમા ચડાવવાથી અને બીજી દેશનની શીશીયારીથી ખરેખર રૂપાળા ન જણાતાં કદુપાળ લાગે છે.

વળી સાંપ્રતકાળમાં દેશનની શીશીયારીમાં મોહ પામેલી બાળાઓ અને સ્ત્રીઓ ડાકણ અને ચાડીયા જેવી દેખાતી સોનેરી કોરના પટા પહેરી, માથામાં ફરતાં દોરડાં રાખી, ખડખડતી અને છમછમતી સાંજો રાખી, વેદ વીડીથી શણગાર્યાં શહેરના મહોલ્લા અને કોટમાં અથડાતી જોવામાં આવે છે, તે ખરેખર કદરૂપી અને ખેડોળ દેખાય છે; તેમાં કાંઈ બનોહરતા, હૃદય આકર્ષકતા નથી પણ તે ઉલટું ખરી અને કુદરતી લાગણીને નષ્ટ કરે છે.

મહાન ઇશુખ્રિસ્તે બોધરૂપી વચનો વડતી વખતે બહુ ખારીશીયો વિષયો તપાસ્યા છે. તેણે પોતાના મુરીશને સોડી વાપરવાની મના કરી છે.

“જે ડગલા, અથવા જોડા કે લાકડીની કાંઈ જરૂર નથી.” એમ બાઇબલમાં લખેલું છે.

લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ વધારે કુદરતી અને તંદુરસ્ત છે. ખરેખર કુદરત બહુ સખ્ત શિક્ષક છે. જે કુદરતને માન આપશે તે કષ્ટિત કરશે કે લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ શરીરને વધારે ફાયદાકારક અને લાભદાયક છે.

કપડાંમાં તેમજ ઘરવાખરામાં આજે એથઆરામનાં સાધન બહુ વધી પડ્યાં છે તે અસ્વાભાવિક અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતાં છે.

માનુષ્ય પ્રથમ ઈશ્વરના ધુમટ નીચે, તારામડગજાળા આકાશ નીચે, જાડની છાયા નીચે અને નિરાળા જમીન ઉપર પોતાનું રહેઠાણ રાખ્યો. જે આપણી અસહની અને કુદરતી સ્થિતિ છે તેને આજ આપણે તિલાંજલિ આપી દીધી છે. તે વખતનો ઘરવાખરો કુદરત પોતે પુરો પાડતી. ફળ, ફુલજાડ, ખીડ, બાજીપાલો ઉત્પન્ન કરી આપણે નિર્વોદ ચલાવી આપતી.

તે મહાન પુરૂષે મનુષ્યનું વર્તન કુદરત પ્રતિ ન કરાવ્યું હોત તો અને તેમને નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાનો બોધ ન આપ્યો હોત તો તેની પહેલાં અને પાછળના ડાહ્યા માણસોએ લોકોને વધારે સુખી અને પરમેશ્વરના વહાલા બનાવવામાં જેમ ભૂલ ખાધી છે તેમ તે પણ ખાત. જે ડાહ્યા શીર્ષાક્ષરોએ કુદરતના આ હકો ને નિયમો સ્વીકાર્યા નથી તેઓ પોતે અને તેમનું શિક્ષણ આજે અધારામાં ભૂલાઈ ગયું છે તેમજ મહાત્મા જીસસ ક્રીસ્ટ અને તેની શિક્ષા પણ ભૂલાઈ ગઈ હોત.

તે મહાન પુરૂષના સમયમાં એક નાની જાતિ હતી, જેને સમકાલીન પુરૂષો “એસેનીઝ”નું નામ આપે છે અને તેમનું વૃત્તાંત જોસેફ્સ અને ફીલો નામના ઇતિહાસકાર લખે છે. આ લોકો બધી રીતે નૈસર્ગિક જીવન યોગ્ય વખત સાધુ તરીકે જંગલોમાં યા પર્વતો ઉપર ગાળતા અને આમ સુખી અને આનંદી જીવેલા પૃથ્વી ઉપર ભોગવતા. રોગ અને દુઃખથી મુક્ત હતા અને આવી જીવેલા ગાળી સ્વર્ગ પ્રાપ્તિ માટે સહેલાઈથી તૈયારી કરતા.

ઇતિહાસકારના કહેવા પ્રમાણે આ પવિત્ર પુરૂષોની શિખામણ મહાન પુરૂષ ઇસુખ્રિસ્તની શિખામણને ઐતલી બધી મળતી આવે છે કે જે આપણે ખ્રિસ્તી ધર્મનું નવું પુસ્તક વાંચીયું તો પવિત્ર અને ચોખ્ખા હૃદયના માણસને શંકા થશે કે ઇસુખ્રિસ્ત એ એસેનીઝ લોકોમાંથી તો નહિ હોય ? બ્રહ્મચારીઓ પણ આમાં સંમતિ આપે છે.

વધારામાં જે આપણે એસેનીઝ લોકોનો વૃત્તાંત જોઈયું તો માલુમ પડશે કે તેઓએ દરેક જાતની મેળસોજીનો ત્યાગ કર્યો હતો અને શરીરના આભૂષણ તરીકે માત્ર એક ધોળો ઝબ્બો પહેરવામાં વાપરતા. આ ઝબ્બો શરીર ઉપર પહેરવાના વસ્ત્રની ગરજ સારતો. આ લોકો કપડાં પહેરી ખૂબસુરતી બતાવવા કે લોકોને કપડાંથી સારો વિચાર મેળવવા કે તેમના મન ઉપર આર્થિક જીવન બંધાવવા અસર કરવા ઇચ્છતા નહોતા. અને આથીજ તેઓ એકજ ઝબ્બો જ્યાં સુધી ફાટી જતો અને પહેરવાના કામ માટે નિષ્પ્રયોગી થતો ત્યાં સુધી પહેરવામાં વાપરતા, અને બીજો ઝબ્બો ખરીદતા નહિ.

ખરેખરી રીતે તપાસીએ તો મહાન પુરૂષ ઇસુખ્રિસ્તનાં વચનો “ જેની પાસે બે ડગલાં હોય તેને યોગ્ય છે કે તેમાંથી એક ડગલો જેને ન હોય તેને આપવો ” એનો ગૂઢાર્થ એસેનીઝ લોકોના વિચારાનુસાર છે અને શબ્દાર્થ પ્રમાણે વર્તનમાં સુકવામાં આવતું હતું. વાસ્તવિક જોતાં ખ્રિસ્તી લોકોએ પોતાનાં વધારાનાં કપડાં ગરીબ સુધીસ લોકોને આપવાં જોઈએ. અને એકજ ડગલો પોતાની પાસે પહેરવા રાખવો જોઈએ.

હાલના સંજોગો અને વિવિધ સમયમાં કુદરતી નિયમાનુસાર કપડાં પહેરવાનું કેટલે દરજ્જે રાખવું, યા મહાન ઇસુખ્રિસ્તનાં ઉપદેશ અનુસારી વચનો જે હમેશાં લાભકારી છે તેનું અનુકરણ કેટલે દરજ્જે કરવું, યા હાલની ફેશનની શીસીયારી અને ફેશનના શુલાભ ન બની જઈ સાદાઈ અને સ્વતંત્રતા કેટલે દરજ્જે પાળવી એનો સર્વ આધાર દરેક માણસના દૃઢ નિશ્ચય ઉપરજ છે.

પણ નવાં કપડાં ખરીદતી વખતે ઐતહું તો આપણે અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવુંજો જોઈએ કે તે તાંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર હોવાં જોઈએ અને ખાત્ર કરીને સ્ત્રી વર્ગનાં કપડાં ખરીદતી વખતે તે સાદાં અને ટકાઉ હોય તોજ ખરીદવાં. આ બધું જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપર વિચાર કર્યાથી જણાશે કે સાદાં કપડાં હાલની ફેશનની ગાંડાઈનાં ડોળડીમાક કરતાં શરીરની કાન્તિ અને ખુબસુરતી વધારનાર છે.

જે સ્ત્રીઓ સાદાં અને હલકાં કપડાં પહેરવાં પસંદ કરશે અને ફેશનની ફીસીયારીમાં ગાંડી બની નહિ ગઈ હોય, પણ તેનાથી સો ગાંઠ દૂર રહેશે તે ખરેખર ભવિષ્યમાં સારો લાભ લેશે એમાં કાંઈ શંક નથી. અને તેમને દરેક ટેકાણેથી સન્માન મળ્યા વગર રહેશેજ નહિ.

આ મહા પાપીય આપખડાઇ અને ભવ્યતાને તણ દઇએ તો બહુજ સારું.

જે લોકો ભવ્ય અને કીમતી કપડાં પહેરવાથી બીજા લોકોને તેના તેજમાં અંજલિ આપવા માંગતા હોય, મા તેના ઉપર જાદુ અસર કરવા માંગતા હોય, મા આવાં કપડાં પહેરવાથીજ પોતાની ઝવેરાત દેખાડવા માંગતા હોય તેમણે મહાન ઇશુખિસ્તેતનાં વચન યાદ કરવાં જોઇએ.

તે વચનો નીચે પ્રમાણે છે:—કમળના કુલની સુંદરતા જુઓ! પણ સુલેમાન પાદશાહ પોતાની એટલી બધી જાહોજલાલી છતાં તેના જેવા ખુબસુરત આણુપણથી શણગારાયા નહતા. જે કાંઈ કુદરતી છે તેજ ખુબસુરત છે, માગી તાગી લેવાથી ખુબસુરતી વધતી નથી બલકે તે કાન્તિને બગાડે છે.

અરણ્યનાં ફળ ફુલો, જંગલની ચકલી જે આનંદથી એક ઝાડથી બીજે ઝાડ ઉડે છે તે, અરણ્યનાં શરમાળ હરણો જે ઝાડી અને પથરા ઉપર કૂદતાં ફરે છે તે, અને સુંદર પાંખવાળાં પક્ષીઓ જે મીઠા અને મધુર રાગથી ગીતો ગાય છે તે ખરેખર સુંદર છે.

ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓ પોતાના ઘુંટણ સુધી નીચે પહોંચતા વાળથી, સુંદર અને એક સરખાં અવયવોથી અને લટકતા મનોહર ઝભ્ઝા પહેરવાથી ખરેખર ખુબસુરત અને રૂપાળી દેખાતી હતી.

સાંપ્રતકાળમાં પણ એ દેશની સ્ત્રીઓ હજી સુધી પણ ખુબસુરતી અને સુંદર કાન્તિ માટે પ્રસિદ્ધ છે. આ કુદરતનાં અર્ચ્યાઓ આજાં કપડાં પહેરી પોતાના બેટના જંગલોમાં તદ્દન નિરપરાધી અને બાહ્યાવસ્થામાં, કુદરત જે ફળફળાદિ પેદા કરે છે તે ઉપર આનંદ અને ખુશીથી નિર્વાહ કરતાં ફરે છે અને દિવસો નિર્ગમન કરે છે. પણ સાંપ્રતકાળના ફાંકડોરાવો અને મોઝલા જુવાનીવાઓ અકાલીક વૃદ્ધ જણાય છે. તે ટાલવાળા માથાથી, એડીવાળા જોડાથી, એક આંખે ચરમા ચડાવવાથી અને બીજી ફેશનની શીશીયારીથી ખરેખર રૂપાળા ન જણાતાં દંદુમાજ લાગે છે.

વળી સાંપ્રતકાળમાં ફેશનની શીશીયારીમાં મોઢ પામેલી ઝાળાઓ અને સ્ત્રીઓ ડાકણ અને ચાડીયા જેવી દેખાતી સોનેરી કોરના પટા પહેરી, માથામાં ફરતાં દોરડાં રાખી, ખડખડતી અને ઊમઊમતી સાંકળો રાખી, વેદ વીંટીયા શણગારાઈ શહેરના મહોલ્લા અને કોટમાં અવડાતી જેવામાં આવે છે, તે ખરેખર કદરૂપી અને બેડોળ દેખાય છે; તેમાં કાંઈ મનોહરતા, હૃદય આકર્ષકતા નથી પણ તે ઉલટું ખરી અને કુદરતી લાગણીને નષ્ટ કરે છે.

મહાન ઇશુખિસ્તેતે બોધરૂપી વચનો ઘડતી વખતે બહુ બારીકીથી વિષયો તપાસ્યા છે. તેણે પોતાના સુરીદોને સોટી વાપરવાની મના કરી છે.

“બે હગવા, અપવા જોડા કે લાકડીની કાંઈ જરૂર નથી.” એમ બાઈબલમાં લખેલું છે.

લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ વધારે કુદરતી અને તંદુરસ્ત છે. ખરેખર કુદરત બહુ સમ્પત શિક્ષક છે. જે કુદરતને માન આપશે તે કયુવ કરશે કે લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ શરીરને વધારે ક્ષાયકારક અને લાભદાયક છે.

કપડાંમાં તેમજ ઘરવાખરામાં આજે એકઆરામનાં સાધન બહુ વધી પડ્યાં છે તે અસ્વાભાવિક અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતાં છે.

માખૂસ પ્રથમ ઈશ્વરના ધ્રુમટ નીચે, તારામંડળવાળા આકાશ નીચે, ઝાડની છાયા નીચે અને નિરાળાં જમીન ઉપર પોતાનું રહેઠાણ રાખતો. જે આપણી અસહનતા અને કુદરતી રિયતિ છે તેને આજ આપણે તિથાંજશિ આપી દીધી છે. તે વખતનો ઘરવાખરો કુદરત પોતે પુરો પાડતી. ફળ, ફુલઝાડ, બીડ, બાજપાસો ઉત્પન્ન કરી આપણે નિર્વાહ ચલાવી આપતી.

પ્રથમ તો તકીયા વગરનો સરસામાન કોઈ દિવસ વપરાશમાં લેવો નહિ. તેમ નરમ તકીયા-વાળા કોચો અને પુરસીઓ ઉપર બેસવાથી શરીરના કેટલાક ભાગતું લોહી બહુ ગરમ થઈ જાય છે. આ ભાગોમાં લોહી એકઠું થઈ લોહીના પરિક્રમણને નુકશાન પહોંચાડે છે અને કંટાળો, આલસ્ય, નામદાર્દ્ર અને બેચેનપણું તેથી પેદા થાય છે. લોકો તકીયા વગરના કોચ અને પુરસીઓથી કેમ ચલાવે છે તેથી ખરેખર મને તો નવાઈ લાગે છે. તકીયા વગરની પુરસીઓ અને કોચોમાં કંતાનતું કપડું ચા નેતર હોય તો તે વધારે સાફ છે એમ હું ધારું છું. સાદી લાકડાની પુરસીઓ, બાંકડા, ટેબલો જેવી આગળ માત્ર ગામમાંજ મળતી હતી તે પણ તકીયા ગાદી વગરના સરસામાન કરતાં વધારે સારાં છે.

બારી બારણાં શણગારવાનો રીવાજ પણ મૂર્ખાઈ બરેલો છે. ગામમાં પહેલાં લોકો કોઈ દિવસ પડદા કે વાછંટીયાં સુકતા નહોતા. પ્રકાશ પાધરો બારી બારણાંમાંથી ઘરમાં જાય એમ કરવામાં આવતું અને તેજ કુદરતી નિયમાનુસાર છે. મુઢરેલાં કુટુંબોના ઘરમાં અજવાળું બારી બારણાંમાંથી અંદર આવતું હોય તેને પરાણે મારી મચડીને પડદા આડા રાખી અટકાવવામાં આવે છે એ ખરેખર બેદુયુક્ત છે.

આવા વિચારથી આવા મુઢરેલા લોકો બારી બારણાંને આડાં ઢાંકણું ચા વાછંટીયાં કે જે મરજી પડે ત્યારે આડાં દેવાય અને મરજી પડે ત્યારે લઈ લેવાય તેવાં રાખે છે, એટલુંજ નહિ પણ જડા કપડાંના પડદા વપરાય છે જે ચોરડાને હમેશને માટે કાળા અધિકારવાળા બનાવી મુકે છે. આથી હવા પ્રકાશ તે ચોરડામાં દાખલ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે અને વગર કેદખાને કેદખાનું જણાય છે અને આમ કરવાથી તેઓ જાણી નેહન પોતાની તંદુરસ્તીને ઘોકા પહોંચાડે છે.

એમ ધારો કે બારી બારણાંને શણગાર્યા વગર તો કેમ ચાલે, કારણ કે તેથી લોકોની નજરમાં નીચું જોવા જેવું લાગે. તો ઝીણું અને પાતળું કપડું કે જેથી ઘોડામાં ઘોડું અજવાળું અને પ્રકાશ અટકી શકે તેવાં વાપરવામાં શું અવગણ્ય કે અવક્રિયા છે તે મને સમજતું નથી.

આ વિષય સમાપ્ત કર્યા પહેલાં મારે બે શબ્દ પયારી સંબંધીમાં કહેવા નેહજી. પયારીમાં મનુષ્યનો લગભગ અડધો વખત પસાર થાય છે. પયારીમાં પડી રહી મનુષ્ય પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા આશા રાખે છે. આથી અવશ્યતું છે કે પયારી કેવી જાતની રાખવી નેહજી તે ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું નેહજી, અને જેમ બની શકે તેમ સુવાનો સરસામાન કુદરતી નિયમાનુસાર હોય તો અતિ ઉત્તમ છે.

પયારીમાં હવા ખુલ્લી રીતે આવવી નેહજી. પયારીની અંદરની અને બહારની હવા સાથે મળવી નેહજી અને તેમ થાય તો શરીરનાં રોમોદ્વારા થતી શ્વસનક્રિયાથી બગડેલી પયારીની હવા બહારની ચોખ્ખી હવા સાથે મળી નિર્મેળ થાય છે. હાલની પીછાંની પયારીમાં આમ થવું બહુ મુશ્કેલ છે તેથી પીછાંની પયારી વાપરવી નેહજી નહિ. શરીરને અડકતી પયારી ઉપરની ચાદર તમામ ઝીણી અને પાતળી નેહજી જેથી કરીને શરીરની આસપાસ સહેલાઈથી વીંટલાઈ જાય.

પયારી ઉપરની ચાદર બહુજ પાતળી નેહજી અને જે ઉનની હોય તો વધારે મારી. જેથી શરીરની આસપાસ સહેલાઈથી તે વીંટલાઈ જાય છે.

પયારી માટે અસહન વખતની તળાઈ બહુજ સારી છે. ઘાસમાં હવા ખુલ્લી રીતે આવે જ કરી શકે છે અને તેથી જેટલી નેહજી તેટલી ગરમી શરીરને મળે છે પણ હાલના દેશનદાર મુદર સુવાના ચોરડામાં ઘાસની પયારી તે રખાય ? એ તો શરમાવા જેવું લાગે. એમાં હીણપણું કહેવાય !

માટે આગળની ઘાસની પયારીને સુવાના ઝોરડામાં આવવા દેવી નહિ એટલુંજ નહિ પણ તેને અડકવાથી પણ રનાન લાગે એવી માન્યતા હાલ હોય એમ જણાય છે!!

વધારામાં સાદીઓ પણ વનસ્પતિના સાહિત્યની બનેલી હોવી જોઈએ. તેના માટે દરિયા ઉપર ઉગતું સુવાળું ઘાસ યા કોળાળો લુસો જોઈએ. રમણની માદક સાદીયો તદ્દન ઉત્તની થઈ શકે છે. ધોડાના વાળ અને ઉન વાપરવામાં કાંઈ હરકત નથી. ધોડાના વાળ વાપરવાથી ઉન સાથે મળી જતું અટકશે અને તેથી હવા હરહંમેશ પયારીની અંદર ખુલ્લી રીતે આવ જ કરી શકશે.

સૂતી વખતે માથા નીચે ઓસીકું રાખવું જોઈએ નહિ અને કદાચ નજ આંધે એમ હોય તો બહુ થોડું રાખવું. ખડું જોતાં ઝીણી ચાદર ઓઢી અંદર નગન સુધી રહેવું એ વધારે સાફ છે અને તે વખતે પહેરણ પણ પહેરવું નહિ. પહેરણ પહેર્યા વગર વધારે હુંફ વળે છે.

હવાવાળી સાદીઓ બનરમાં જોઈએ તેટલી વેચાય છે અને કહેવત છે કે “મન હોય તો માળવે જવાય” તેમ અસહનું ખડું ખીજાનું વાપરવાની ઇચ્છા હોય તો તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર તેવું ખીજાનું મેળવવું એ બહુ સુલભ છે. માટે તે મેળવી હાલતું ખીજાનું વર્ગ્ય કરવું એ ખાસ બસામણુ છે.

જમીનની શક્તિ.

માછલાં પાણીમાં રહે છે, તેમાંજ તેઓ રહી શકે છે અને ઉછરી શકે છે. પક્ષી હવા માટે નિર્માણુ થયેલું છે-તેજ તેવું રાજ્ય છે. જે પક્ષીને આરામ લેવાની જરૂર જણાય છે તો તે ઝાડ ઉપરથી નીચે ઉતરી બેસે છે. તે ભાગ્યેજ જમીનને અડકે છે.

પરંતુ મૃણાસ જમીન ઉપર ચાલે છે, જ્યાં સુધી મનુષ્ય વસ્ત્ર કે જોડા પહેરતો નહોતો ત્યાં સુધી તે ચાલતી કે આરામ લેતી વખતે સીધી રીતે જમીનના સંબંધમાં આવતો.

આ જમીન સાથેના સીધી રીતના સંબંધમાં પ્રથમ કોષ પણ પ્રકારે ખસેલ પહેંચિતું નહોતું.

આવી રીતે મનુષ્યનો જમીન સાથેનો નિકટનો સંબંધ એ કુદરતની ઇચ્છા છે. વળી તે કુદરતના પવિત્ર, ઉલ્લંઘન થઈ શકે નહિ તેવા કાયદાને મળતી આવે છે. આ કુદરતના કાયદાના બંધ કરનારને સમ્પત્તિ શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

મારા બંધુઓના દિત અને ઉપયોગ સાફ કુદરતના કાયદાના જ્ઞાનનો મર્મ ગ્રહણ કરવા કુદરત તરફ વધારે ને વધારે પાછા વળવાના મારા ઉત્સાહી અને અપરિશ્રમી પ્રયત્નોમાં મેં આ શોધ કરી છે કે જે શોધ મનુષ્ય જાતને બેહદ મહાવની યઈ પડશે.

મને સ્પષ્ટ માલૂમ પડ્યું કે ઝોરડીમાં લાકડાના પાટીયા ઉપર ઉઘાડા પગે ફરવું તે ખુલ્લી જમીનપર ઉઘાડે પગે ફરવા જેટલું કાર્યસાધક, અમાપહારી અને શક્તિપ્રદ નથી. અરણ્યવાસી-જનો અને જંગલમાં કામ કરનારા મનુરોએ મને ખાતરી કરી આપી છે કે જમીનપર સુવાળું તેમને બહુ માદક આવે છે અને ઝાડની ડાળી ઉપર અગર ભાળો બાંધીને સુવા કરતાં ખુલ્લી જમીન ઉપરજ સુવાથી તેમને વિગેય બળ અને શાંતિ મળે છે.

દુઃખ અને દારિદ્ર્યમાં કુદરતથી વિમુખ યથા પછી લાંબી મુદત સુધી રહ્યા પછી પણ મનુષ્યને, પ્રથમ મનુષ્ય વ્યાધિ તથા તંગી રહિત સ્થિતિમાં કેવી રીતે રહેતો અને કુદરતના નિયમોનો બંધ કરવાથી કેવી દુઃખદાવરયા પ્રાપ્ત થઈ અને પુનઃ સ્વર્ગપ્રાપ્તિ કેવી રીતે યાય, તેનું અંતર્દર્શન થતું.

મહાત્મા જીસે કેવળ કુદરતી જીવન ગાળી કુદરતના નિકટના સમાગમમાં રહેવાને મોક્ષ સાધન માન્યું છે.

છોડવાની માફક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જમીનની ઉત્પત્તિ છે. મનુષ્ય પોતાની ઉત્કૃષ્ટ પ્રકૃતિ-કરણને લીધે જમીનથી જુદો પડ્યો છે પરંતુ ખરૂં જોતાં તે જ્ઞાનતંતુઓનો ચાલતો છોડવો છે. પરંતુ મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ છોડવાના જેટલાજ કુદરતના કાયદાને આધીન છે. તેઓ હજુ પણ જમીનમાંથી બળ અને શક્તિ મેળવે છે.

આ શોધ કર્યા પછી જમીન ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાને હું બહુ મહત્વ આપવા લાગ્યો અને ખુલ્લે પગે ચાલવાના રોગનિવારક કાર્યની મને બહુ ખાત્રી થઈ. મને પછી એવો વિચાર આવ્યો કે જમીનના સંબંધની, આરોગ્યપ્રદ અસરનો આથી વિશેષ ફળદાયક રીતે ઉપયોગ કરવો શક્ય છે.

પ્રથમ મેં મારા દરદીઓને ઉંચા ખાટલામાં નહિ સુવારતાં સારી હવાની આવગળવવાળી ઝોરડીઓમાં અથવા ખુલ્લી જગ્યામાં જમીનપર રમકડાં અથવા સાદીપર સુવાડ્યા. આમ કરવાથી ઉંઘતી વખતે તેઓ જમીનના નિકટ સંપર્કમાં આવ્યા. આથી તરત ફાવેલો થયેલો જણાયો. ઉંઘ વિશેષ આનંદદાયક અને બળવર્ધક માલૂમ પડી.

પરંતુ અસ્થિ સમયમાં રોગીઓ તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં પેઢેરણુ પણ પહેર્યા વગર નરમ ઘાસ-પર સુવા લાગ્યા અને ફક્ત હલકી રમકડાં જોડવા લાગ્યા. રાત્રિના આરામ વખતે જમીન સાથેના સીધી રીતના સંપર્કની કેવી કલ્યાણકારક અસર થતી હતી તે બાબત આવેશથી ઉદ્દગારો કાઢવા લાગ્યા.

દરદીઓની સારવારમાં જો જમીનપર પડી રહેવાની અને સુવાની વિધિ પ્રચલિત થાય તો સર્વ રોગો અને વિશેષે કરીને આધુનિક સમયમાં સાધારણ યદ્ય પડેલા જ્ઞાન તંતુઓના રોગોનો નાસ ન્યૂન થાય એવો અભિપ્રાય વારંવાર પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યો હતો. રાત્રે જમીનની શક્તિની મનુષ્ય પરની અદ્ભૂત અસર વિશે શોધમાં અવિશ્વાસ હોવાની હકીકત બેશક સત્ય છે.

પૃથ્વીની રાત્રે આરામ વખતે મનુષ્ય શરીરપર કેવી યાક ઉતારનારી, જીવનપ્રદ અને બળ-દાયક અસર થાય છે તેનો જે માણસે પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધો હોતો નથી તેને ગાળ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. સર્વ રોગોપચારકશક્તિનો સુખ્ય ઉદ્દેશ દરદીની પચનશક્તિને મદદ કરી સમગ્ર કરવાનો હોય છે. આંતરડાંની ગતિને કુદરતી સ્થાન અને નગ્નાવસ્થા જો કે બહુ સુગમ કરે છે પરંતુ રાત્રે જમીનપર સુવાથી આ હેતુ ઉત્તમ રીતે ફળીભૂત થાય છે. તેથી કરીને ભોંબપર સુવાથી બીજા કોઈ પણ અન્ય ઉપાય કરતાં, આપું શરીર સુસ્તી તણ દઈ નવો જીવનોત્સાહ પ્રદર્શિત કરવા જગૃત થાય છે કે જેથી કરી હવે તે જીવું વિગતીય દ્રવ્યો અને આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષા અસર-કારક રીતે બહાર ફેંકી દઈ નવિન જીવન, આરોગ્ય અને અચિંત્ય બળ અને આનંદની લાગણીનો અનુભવ લઈ શકે.

રાત્રે શરીર ઉંઘમાં તદ્દન શાંત પડી રહેવાથી અગર તો દિવસ કરતાં રાત્રે પૃથ્વીની અસર શરીરપર વધારે થતી હોવાથી દિવસે જમીનપર ઉઘાડે પગે ચાલવાથી અગર તો સૂર્યસ્નાન લેવાથી અગર તો નગ્નાવસ્થા ધારણ કરવાથી રાત્રે જેટલી શરીરપર અમત્કારિક રોગકર અસર થતી નથી એ સત્ય કથન છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે કે પ્રાણીઓ ખાસ કરીને હરણુ અને સસલાં જ્યારે તેમની ખોડ તૈયાર કરે છે ત્યારે લાકડાના કડકા, પાંદડાં વગેરે બહાર સંભાળથી કાઢી નાંખે છે. તેઓ ઉંઘડ રીતે

પૃથ્વીના નિકટ સંબંધમાં આવી તેની અદ્ભૂત શક્તિની પૂરેપૂરી અસર થવા તેને અવકાશ મળે માટે આમ કરે છે. પોતાની પથારી માટે પ્રાણીઓ ઘાસ, પાંદડાં, અને લાકડાંનો સંચય કરતાં નથી. ફક્ત પક્ષીઓજ તેમનાં ઈંડાં સેવવા માટે ગરમ માળો બનાવવા આ પ્રમાણે કરે છે. જંગલમાં રહેનારાં પ્રાણીઓ પોતાને પડી રહી સુષ્ક રહેવા માટે તદ્દન ખુલ્લી ભેંચ કરવા સારૂ હમેશાં સઘળાં પાંદડાં અને લાકડાં દૂર કરે છે એ ઘણી ચિત્તાકર્ષક હકીકત છે. કેટલેક પ્રસંગે તેઓ જમીનપર આજોરે છે.

લોકડી અને બેન્ડર નામનું પ્રાણી પોતાની ખોમાં ઘણી વસ્તુઓ લઇ જાય છે પરંતુ તેમની સુવાની જગ્યા હમેશા ખુલ્લી જમીનજ હોય છે.

જંગલી સુવરો પાંદડાંના ઢગલામાં અને ઝાડવામાં પેસે છે પરંતુ પોતાના શરીર નીચે કાંઈ પણ સહન કરી શકતાં નથી અને ખુલ્લી જમીનપરજ સુષ્ક રહે છે. કવચિત તેઓ જમીન થોડી ખોદીને સુએ છે.

મેં એક વખત પાળેલા હુકરને માંડ હોવાથી હુકરખાનામાંથી બહાર આવેલું જોયું. મારી સલાહથી તેની ખુશીમાં આવે તેમ કરવાને તેને તદ્દન છુટું સુખી દીધું. તે શાકભાજીની વાડીમાં ગયું. કોપ્પીજના ક્યારામાં થોડો ખાડો ખોદી તેમાં તદ્દન થાંત શડી રહ્યું. થોડા દિવસ પછી તદ્દન માનું તે પાછું આવ્યું. અલગત જગ્યાએ તે માંડ હુતું ત્યારે તેણે 'ખાવાતું' છોડી દીધું 'હુતું' આ પ્રમાણે પ્રાણીઓ જ્યારે તેઓ સશક્ત હોય છે ત્યારે તેમના હમેશાના સ્વાભાવિક વ્યવહારમાં ચાલતી વખતે, ઢાડતી વખતે નિત્ય પૃથ્વીના નિકટ સંબંધમાં હોય છે તોપણ જ્યારે તેઓ આરામ લે છે અને માંદાં હોય છે ત્યારે ખુલ્લી સોંપના સીધી રીતના અને સમીપ સ્પર્શમાં આવવા પ્રયત્ન કરે છે.

જ્યાં સુધી પથારીઓ અસ્તિત્વમાં છે ત્યાં સુધી તેમાં સુધારો કરવાની હિતચાલ ચાહુ રહેશે અને જ્યાં સુધી મનુષ્ય જે પથારી માયાળુ કુદરતે પોતાનાં પ્રાણીઓ માટે બનાવી છે અને જે પથારીને માણસને પોતાનું જીવન સુખમય કરવા માટે જાદુશક્તિ જગત્કર્તાએ આપી છે તે પથારીપર સુવા ના પાડશે ત્યાં સુધી પથારીઓમાં ખામીઓ માલૂમ પડ્યા સિવાય રહેવાની નથી.

સર્વ સુધરેલી પ્રજાઓમાં પ્રચલિત કથાઓમાં કહ્યા પ્રમાણે કુદરતને આધિન રહેવાથી પ્રાથમિક મનુષ્ય, તદ્દન નિર્દોષાવસ્થામાં, અવિચ્છિન્ન મુખોપજોગમાં અને નિર્ભય પરમાર્નદમાં જીવન ગાળતો પરંતુ તર્કશક્તિ રૂપી સ્વર્ગના સાધે, અંતર્ગત, પ્રેરણાશુદ્ધિ અને પત્યોદ્રિયો દ્વારા વિદિત થતી ઈશ્વરની આજ્ઞાઓ-કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે સુખ અને આનંદ પ્રાપ્તિ માટે ઇદ્રિયસેવન કરવાથી શરીર, મન અને આત્માને વધારે આનંદ અને સુખ મળશે એવી મુગજ્જ રૂપી મિથ્યા આશા ઉત્પન્ન કરી.

તર્કશક્તિના આ બૂઝ ભરેલા ઉપયોગથી, મારા અંધના પ્રથમ ભાગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ સર્પની પુત્રી વૈદકવિદ્યા ઉત્પન્ન થઇ જોટલુંજ નહિ પરંતુ શિક્ષણશાસ્ત્ર, જ્ઞાનગાન, તત્ત્વજ્ઞાન, વ્યવહારશાસ્ત્ર ઇત્યાદિ શાસ્ત્રો ઉત્પન્ન થયાં. શાસ્ત્ર મનુષ્ય જાતને સુખી અને આશાદ કરવા સારૂ કુદરતના કાયદાને અનુસરતું નથી. વૈદકશાસ્ત્ર એમ પણ જાહેર કરે છે કે " સખ્ત રીતે કુદરતી જીવન ગાળવાથી મનુષ્યને ઘણું નુકશાન થશે, કેવળ કળાદાર કરવાથી સંપૂર્ણ જળ મળતું નથી અને આરોગ્યને નુકશાન યાચ છે, અને પ્રકાશ અને દવા સાથેનો નિકટનો સંબંધ બહુ ભયપ્રદ છે! કુદરતી જીવન ગાળવાથી આપણને ઘણા આનંદોનો ભોગ

આપવો પડે છે!!" શરીરજીવનશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર અને એવી બીજી શાંધોને આધારે તે કૃત્રિમ ધોરાક ખાવાની આજ્ઞા કરે છે અને કહે છે કે આ ધોરાક સુખદ અને બળપ્રદ છે. આ રીતે તે પ્રેરણાબુદ્ધિ, અંતર્ગત ઇત્યાદિની બીજકુલ દરકાર કર્યા સિવાય આરોગ્યસંરક્ષણ સંબંધી નિયમો ધડી કાઢે છે. શિક્ષણશાસ્ત્ર, ક્ષત્રીજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને વ્યવહારશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રનાં અન્ય અંગો માણસને ઉમદા અને પ્રૌઢ બનાવવાનો દાવો કરે છે. અને કુદરતની સાથે નિકટ સંબંધ રાખ્યા વિના અન્ય રસ્તે મનુષ્યને સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થશે એવા આદેશો દર્શાવે છે. આ રીતે મનુષ્ય જોડા પહેરવા લાગ્યો અને ખુદલી જમીનપર સુવાને બદલે પગથોળાં પોઢવાનો તેણે પ્રારંભ કર્યો. આ રીતે જ આરોગ્ય, આનંદ અને આરામ કુદરત તેને આપતી નહોતી તે મળવાની તેણે કષ્ટના કરી. પરંતુ શાસ્ત્રના શિક્ષણથી કે તેમની તર્કશક્તિની બૂલધાપ ખવડાવનારી લાલચોથી મનુષ્યને આરામ કે આનંદ, આરોગ્ય કે સુખ, સદ્ગુણ કે સદ્વર્તન મળતાં નથી પરંતુ જ મેળવવાની તે અપેક્ષા રાખે છે તેની વિશ્લેષ રોગ અને દુઃખ, ત્રાસ અને સંતાપ, ઈર્ષ્ય અને હિંસા, કષ્ટ અને અસંતોષ તેને મળે છે કારણ આ રીતે કુદરત હમેશ પોતાના કાયદાના ભંગનું વેર લે છે.

આ રીતે સ્વર્ગની પ્રૌઢ બક્ષીસ તર્કશક્તિ મનુષ્યનાં સર્વ દુઃખોનું મૂળ અને મોઢપાસ પકડી પડી છે.

જ્યારે આપણે ચાલતા હોઈએ ત્યારે અને ખાસ કરીને આપણે આરામ લેતા હોઈએ ત્યારે જમીનના સીધી રીતના સંબંધમાં આવ્યા સિવાય એક પ્રકારની શારીરિક શક્તિ, માનસિક નિર્ભજતા અને આત્માનો આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી.

સ્વર્ગસ્થ પાદરી નીચે ખાસ કરીને જર્મનીના દક્ષિણ ભાગમાં ઉધાડે પગે ચાલવાનો રિવાજ સાધારણ કરેલો હોવાથી તે અમર યશને પાત્ર છે. આવા પ્રકારના કુદરત તરફના પુનરાગમનને હવે ત્યાં હારથોત્પાદક કે કંઈં ગણવામાં આવતું નથી. મનુષ્ય જાતના બલા માટે દુનિયામાં અન્ય પ્રદેશોમાં આ રિવાજ પ્રચલિત થાય એ ઐચ્છિક છે. મનુષ્ય જાત એકદમ પોતાનાં લૂગડાં ફેંકી દઈ અહોનિશ નગ્ન રહે એ આરોગ્યદાયક રિવાજની સામે સખળ પ્રતિબંધ છે. અગર તો કુદરતી આહારનો આશ્રય ગ્રહણ કરી કેવળ અપકવ ફળાહાર ઉપર રહે એમ હાલની વસ્તુ રિપતિમાં ધારવું શક્ય નથી. પરંતુ કોઈ પણ જાતના ત્રાસની લાગણી યવાને બદલે અલંત આનંદ અને ખુશાલીની લાગણીથી ઉધાડે પગે ફરવાનો રિવાજ મનુષ્ય ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. ઉધાડે પગે ફરવું તે શરીરને કષ્ટ નથી પરંતુ જીવનના ઉપભોગની રૂઢિ છે. જ્યારે મનુષ્ય ઉધાડે પગે ચાલે છે ત્યારે પૃથ્વીમાતાને નૂતન આરોગ્ય અને સત્ય સુખ પામવા પોતાનો પુત્ર નજીક આવેલો લાગે છે. આધુનિક રોગ-અસ્ત, દરિદ્ર, પાપી અને દુષ્ટ મનુષ્યજાત જ્યારે પુનઃ યોડી પગ કે ધડી નહિ પરંતુ તેમનાં નિત્ય-કાર્ય વખત-સતત ઉધાડે પગે રહેવાનું શરૂ કરશે ત્યારે જ તેને પુનરુદ્ધાર અને નવજીવન પ્રાપ્ત થશે.

છોડવાને જેમ મૂળ છે તેમ મનુષ્યને કેટલેક અંશે પગ છે. મનુષ્ય પોતાના પગ દ્વારા પૃથ્વીમાંથી બળ અને જીવનશક્તિ ખેંચી લે છે.

મહાત્મા જીસે ઉધાડા પગે ફરવાના રિવાજને બહુ મહત્વ આપ્યું છે. તે પડે ઉધાડા પગે ફરતા અને પોતાના ચેલાઓને જોડાઓ ન રાખવાને આજ્ઞા કરેલા. ઉધાડા પગે ફરવાના સિદ્ધાન્તવાળા સાધુઓ સારી રીતે સમજતા હતા કે મહાત્મા જીસે પોતાના ચેલાઓને કુદરતી જીવન ગાળવા સંબંધી અને આરોગ્યસંરક્ષણ સંબંધી જે આજ્ઞાઓ કરી હતી અને જેમની હાલ અવગણના કરવામાં આવે છે તેમના ભંગ કરવાથી તેના મોક્ષ અને સુખના સિદ્ધાન્તોનો લાભ મળશે નહિ.

દરેક કુદરતી ઉપચારનો 'સ્લીપર' કે ચંપલ શિવાય ઉધાડે પગે ધરવાનો મુખ્ય સિદ્ધાન્ત હોવો જોઈએ. જે બેઠકની જમીનને કૃત્રિમ રીતે રંગેલી હોય તે જમીનપર ચાલતાં પગે કાંઈ પેહેરવું જોઈએ કે જેથી પગનાં તળીયાંને રંગતી ઝેરી અસર થાય નહિ.

આ રીતે ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલા ઉધાડા પગની તમે વધારે ગંજીના કરો.

ઉપર લખેલી વાતો જાણ્યા પછી, અને ખુલ્લે પગે ચાલવાની ટેવ પાડવાથી પગમાં રૂધિરાભિસરણ સાફ થવા માંડતાં અને જોડાતું બંધન જતું રહેતાં પગનાં આકાર પણ સુધરેલા જોઈ શકાયા પછી અને જોડાને નાપસંદ કરતાં શીખશે. અને આ રીતે મહાત્મા ઈસુખ્રીસ્તે ઉપદેશથી અને આચરણથી ઉધાડે પગે ચાલવાનું જે દુરમાન આપી ખ્રીસ્તી પ્રજાને આપેલું તે દુરમાનને માન આપી તે પ્રમાણે ચાલનારાઓ તરફ હવે ઉપદેશ કે ધિક્કારની નજરથી જોવાશે નહિ. ઇશ્વર અગર કુદરતની સર્વોત્તમ બનાવટ જે ખુલ્લા પગ તેને નાપસંદ કરી તેને બદલે પગપર દબાણ કરનાર, નડનાર, અને પગના મૂળ સ્વરૂપમાં વિકૃતિ કરનાર કોઈ પણ જાતનાં પગરખાં (ખુદ અથવા જોડા) વધારે પસંદ કરવા એ ઇશ્વર અને કુદરતનું ચોખ્ખું અપમાન કર્યા બરાબર છે.

જ્યારે ખુલ્લી જમીન પરજ સુવાની અગત્ય એક વખત બરાબર સમજાઈ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનો સામાન્ય રિવાજ પડી જશે, ત્યારે મનુષ્યજાત રોગી શરીર અને અસ્વચ્છ ચિત્તાના દુઃખદ પાસમાંથી મુક્ત થશે. તે ઉપરાંત કુદરતી સ્નાન (નેચરલ બાથ), હવા પ્રકાશનું સ્નાન અને ફળાહાર જેવા કુદરતી ખોરાક એ સાધનો પણ દુઃખપાશમાંથી મનુષ્યજાતને છોડાવવામાં ધણીજ અગત્યની મદદ કરશે.

જીર્ણોત્તેજ આગંતુક એમ બંને પ્રકારના સર્વ રોગોમાં ખુલ્લી જમીન પર ઉધાડા પગે ચાલવા અને સુવાના રિવાજથી ધણીજ ચમત્કારિક લાભ અનુભવમાં આવશે.

મોટાં શહેરો જેમાં ગંદી હવા, હલકા પ્રકારની મોજમજલ તથા તજ્જનિત નામર્દિ અને નીતિવ્રતતા હોય છે તેનાથી મહાત્મા ઇસુ ખ્રીસ્ત બહુધા દુરજ રહેતા, અને આપણા ઋષિમુનિઓની માફક શહેરને બદલે પર્વત અગર જંગલોમાંજ મુકામ રાખતા.

આવાં સ્થળેજ તેઓ મોટે ભાગે ઉપદેશ આપતા, અને જ્યારે જ્યારે જે સંસ્થાના દેવજમાં ઉપદેશ આપવાની તેમને જરૂર પડતી ત્યારે પણ દિવસેજ ગામમાં રહી રાત્રે તો માઉન્ટ આલા-ઇન્સમાંજ પાછા જતા જ્યાં ખગીત તેઓ ખુલ્લી જમીનપરજ સુતા હતા, એમ બાઈબલના લોક વિભાગના એકવીસમા પ્રકરણના સાડનીસમા પેરેઆફ ઉપરથી માલુમ પડે છે. રાત્રે અગર દિવસે જે કોઈ કપડું તેઓ શરીરપર રાખતા તો તે માત્ર એક બહુજ ખુલ્લો જબ્બો હતો.

જમીન પર સુવામાં પણ જે આશુ ધાસ કે લીલોતરી ઉગી હોય તેવી જગ્યા મળે તો તે ખાસ પસંદ કરવી. પરંતુ જે તેવી લીલોતરીવાળી જગ્યા ન મળી શકે તો પછી ધાસની શુષ્ક પાતળી સાદી જમીનપર બિઝાવવાનો તે ઉપર સુવામાં હરકત નથી. જે કે આવી સાદીથી પણ જમીનમાંથી સંપૂર્ણ રીતે જીવનજન મેળવવામાં કેટલોક અંતરાય નડે છે, તેથી ધાસ, વાંસ, જિન કે રૂનું જાડું પાથરણું જમીનપર બિઝાવવાનો તો વિચાર સરખોએ કરવો નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પૃથ્વીના ગુણોનો પુરતો લાભ મળતો નથી. માથા તથા હાથીકાં, તકીયા કે બીજું કાંઈ પણ મૂકવું નહિ પણ માટી અગર રેતીના નાના સરખા ટગધાથીજ માથાને સગવડ ભરેલી રીતે ટેકાવવું, કારણ ઠંડી અને તાજગી બદનાર જમીનપર માથું રહેવાથી કેટલાક ખાસ લાભ થાય છે.

પાતો આ કુદરતી શક્તિને ખીલવવા દીધી નથી અથવા તો અંદરના સંદેશ ઉપર કંઈ ધ્યાન આપ્યું નથી એમ સંભવે છે. આવા સંદેશ મેળવવાની શક્તિ જેમ જેમ વધારે વધરાય છે તેમ તેમ તે વધારે ખીલે છે, અને તે બાબતમાં જે બેદરકાર રહેવામાં આવે તો તે શક્તિ મંદ પડી જાય છે. જેઓ જલ્દીથી ઉત્કેરાઈ જાય તેવા નમ્રાણા જ્ઞાનતંત્રવાળા, અને બહુ બી. કણ તેમજ પ્રતિકુળતાવાળા જીવંતી ગુળરનારા હોય છે, તેઓ આ અમ્ભયમ જેવી શક્તિનો રીતસર ઉપયોગ કરી શકતા નથી. કારણ તેઓ દરેક કામમાં બહુ બડીએ છે અથવા તો જાણી નેંધ નાહક વોહારી લીધેલી પીડાઓથી અંતર આત્માની ચેતવણીઓને સાંભળી શકતા નથી. આ બહુજ તિક્ષ્ણ સૂચનાની છાપ પાડવા માટે તમારી માનસિક સ્થિતિ શાંત અને સંકેલીત હોવી જોઈએ. તોફાની સમુદ્રની સપાટી ઉપર એક નાનો પાણીનો પરપોટો માલમ પડવો. મુશ્કેલ છે, પણ તેજ પરપોટો એક તળાવના પાણીની શાંત સપાટી ઉપર ઘણીજ સહેલાઈથી માલમ પડે છે, આ પ્રમાણેજ માનસિક આન્દોલન (Vibration) ની પણ હકીકત છે. દરેક જાતના જોખમમાંથી રક્ષણ મેળવવા માટે તમારે માનસિક શાંતિ અને આંતરદ્રવતા પ્રાપ્ત કરતાં શીખવાની જરૂર છે. અકસ્માતોથી દુર રહેવા માટે ખીજ બાબત એ છે કે પોતેજ પોતાની અકલ સાધારણ રીતે વાપરવી, અને ઘણા હોડા ઘણી વખત વગર સમજે અને કંઈ પણ ચોગ્ય કારણ વગર કંઈ જાહેર કામોમાં જોડાય છે તેમની સાથે જોડાવું નહિ. જે હરીફાઈની રમતગમતમાં શરીરના અવયવને કે જીવંતીને નુકસાન પહોંચે તેવી રમતગમતોમાં જોડાવું નહિ. માત્ર ગમતની ખાતર કોઈ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ. રમના દિવસોમાં ખીજ હલકી રમતને બદલે ફોટોગ્રાફનો કેમેરા વાપરો. કુદરતના નમુનાઓનો નાશ ન કરતાં તેના મુંદર નમુનાઓનો અભ્યાસ કરો. નાશ કરવાનો સ્વભાવ કાઢી નાખો; સંહારક અને કુર સ્વભાવથી ઉપરિચિત થએલી ટેવ આપરે પોતાના પાલકનેજ નુકસાન કરે છે. આખી દુનિયા માટે શાંતિ સલાહના વિચારો રાખો અને તેથી તમનેજ રક્ષણ અને અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થશે.

મનની અધુરી કેળવણીને લખતે અકસ્માતો થાય છે. કુદરતે બહેલી દરેક શક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવો જોઈએ. તમારી માનસિક શક્તિઓને જોગે તમે તમારી શારીરિક શક્તિઓને કેળવવાનોજ માત્ર વિચાર કરો નહિ. મગજ સિવાય સ્નાયુઓની શક્તિ તદ્દન નિર્મોલ્ય થઈ રહે છે. જે અંતર સંદેશોએ મન તરફથી મળે તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. તે સંદેશોએ પ્રમાણે હમેશાં વર્તો; અકસ્માતથી તમારું બચીત રક્ષણ થશે અને એકસો વર્ષની જીવંતી માળવાની ખાતી ગંધારો.

બોધપાઠ ૧૫.

ઉપસંહાર.

આગળના બોધપાઠોમાં-જીવનવિધામાં જે જે બાબતો અગત્ય ધરાવે છે તે તે બાબતો વિશે વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ બોધપાઠમાં એ બધી બાબતોનો એકત્ર ચિતાર આપવાની ઇચ્છા છે જેથી કરીને તમે એકા વખતે બધી હકીકત ધ્યાનમાં લઈ શકો અને તે ઉપરથી વિસ્તારમાં ઉતરવાનું હોય તો ઉતરી શકો.

જ્યારે અવકાશ થોડો હોય ત્યારે આગળના બોધપાઠની સૂચનાઓ નજરમાં રાખી શકશો નહિ ત્યારે આ બોધપાઠનો ઉપયોગ કરવો વધારે ઉચિત છે. આ બોધપાઠ તમે દરરોજ વાંચશો એવી આશા છે. બોધપાઠોમાં આપેલી સૂચનાઓ જે વારંવાર ધ્યાનમાં રાખશો તો પછી તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાની સહજ ટેવ પડી જશે અને ધારેલું શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે. પહેલાં તો એમ લાગશે કે આ સૂચનાઓ ઘણી જુદી જુદી બાબતોમાં આવેલી છે, અને તેથી દરેક બાબત પ્રમાણે અમલ કરતાં ઘણો વખત લાગશે પણ તેમ નથી.

જીવનના જીવનના રિવાજો દુર કરી નથી અને સારી જીવનની રીતિઓ દાખલ કરવામાં તમારે માત્ર એક જાતની ટેવ બદલીને બીજી જાતની ટેવ દાખલ કરવાની છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ હજી સુધીનું જીવન બદલાવી હવેથી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર વર્તન કરવું જોઈએ. ખાનપાનમાં જરૂર કરતાં વધારે ભેવાનો વખત શારીરિક અને શાસ્ત્રાસની કસરત કરવામાં અને જીવન જીવનના કરવામાં ગાળવો જોઈએ. જ્યારે આપણા જીવનની નવી રીતિઓ તમારામાં ટેવ તરીકે સ્થાયી થઈ જશે ત્યારે તમારા જીવનમાં આવશે કે ખરી રીતે જીવન ગાળવામાં અયોગ્ય રીતે જીવન ગાળવા કરતાં કંઈ વધારે વખતની જરૂર પડશે નહિ.

દીર્ઘ અને આરોગ્ય જીવન ગાળવા માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા જોઈએ:—
'કુદરતના કાયદાઓ સાથે રહી શારીરિક અને માનસિક સંયોગથી દીર્ઘ આયુષ્ય, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એ વાત ચોક્કસ રીતે યાદ રાખજો.

સૌ વર્તનું જીવન, તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને આરોગ્યવાળા જીવનના માનસિક ચિત્રમાં તન્મય રહો અને તે ચિત્ર જરા પણ મનમાંથી ખસવા દેશો નહિ તેમ તેથી હલકી ધમ્મણ કદી પણ કરશો નહિ.

તમારા જીવનની સાધારણ ક્રિયા ખરાબર રીતે ન થઈ શકે તેવી અંતરાયરૂપ દરેક ટેવને અટકાવવી જોઈએ અને જે જે ટેવોથી જીવનમાં નવા અણુઓ પેદા થાય તેમજ જીવનશક્તિ વધે તેવી ટેવોને વધારે અને વધારે વૃદ્ધ કરતા જવું જોઈએ. માનસિક સ્થિતિ પણ યોગ્ય પ્રકારની રાખવી જોઈએ, અને જે વિચારો—આનંદમય, ઉત્સાહજનક, ચોક્કસ, હિંમતવાળા અને ઉમદા હોય તેવા વિચારોને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. તેજ પ્રમાણે નાકોઢી, નિરાશા, ચીડીયાપણું, અને નાપસંદગી ઉત્પન્ન કરે તેવા વિચારો દુર કરવા જોઈએ. દરેક ક્ષણે તમારા શરીરનાં અણુઓમાં ફેરફાર થયા કરે છે એ વાત દર મિનિટે યાદ રાખો. તમે પોતે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો મનમાં કદી પણ અદેશો લાવશો નહિ.

જે બાબતમાં તમે રોકાયેલા હો તે બાબત ઉપર મનને એકાગ્ર કરો. એકાગ્રતાની ટેવને ખીલવવી જોઈએ. કોઈ પણ કામ બેદરકારીથી, અર્ધજાગૃત રીતે કરવું જ નહિ.

કસરત વિગેના બોધપાઠોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે યુવાની પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરનું બંધારણ તેજ પ્રમાણે સુદૃઢ કરવા માટે કસરતો નિયમસર કરતા રહો.

યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પૂર્ણ માનસિક ચિત્ર હમેશાં મનમાં રાખો અને તે ચિત્ર પ્રમાણે તમે તમારા શરીરને સુધારી શકશો એવી તમારામાં શક્તિ છે એમ આશુ મનમાં મોનો અને એવા સંકલ્પ પ્રમાણે તમે તમારા જીવનમાં વર્તન કરો.

જીંદગીની એક ચોક્કસ નેમ—ધારણા રાખો. કોઈ પણ કામ, અભ્યાસ કે બીજી બાબતમાં આશુ ધ્યાન આપતા રહો, અચૂક નેમ (Ideal) સિવાયનું મન સુકાન વગરના વડાણ જેવું છે. તેનાથી કંઈ પણ થઈ શકતું નથી.

પુષ્કળ સ્વચ્છ દવા શાસ્ત્રોચ્ચાસમાં લઈ, તમારી શ્વાસ સેવાની શક્તિને પૂર્ણ રીતે ખીલવો, જે ઝોરમાં દવાની આવજાવ ખરાબર ન થતી હોય તેવા ઝોરમાં ખીંકલ સૂતા નહિ.

હરવા ફરવામાં પણ શરીરની સ્થિતિ યોગ્ય રાખો. શરીરનું આંતરીક અને બાહ્યનું કૌવત કુદરતી કસરતો કરીને વધારતા રહો. દરરોજ સાધારણ રીતે દુર સુધી ફરવા જાઓ અને તે વખતે ખરાબર રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લ્યો અને શરીરને પણ બરાબર યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા તરફ લક્ષ આપો. આવી રીતે ફરવા જાઓ ત્યારે કુદરતમાં રહેલા સૌંદર્યનું અવલોકન કરો; કારણ કે તેમ ફરવાથી તમને વધારે ઉત્સાહ અને ઉર્જા પેદા થશે. જો તમને કળાજીવનની પીડા હોય તો તે દુર કરવા માટે ખતાવેલી કસરતોનો પ્રયોગ કરતાં જાઓ.

દરરોજ સવારે નિયમસર શારીરિક અને શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કર્યા પછી કંટુ (વાદળીથી) સ્નાન કરો અને અંકવાડીયામાં એક બે વખત સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખો. આવી રીતે જ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું તે સુવાના પહેલાં તરતજ કરવાનું છે. વારંવાર તમારા આખા શરીરને સૂર્યના તાપનું સ્નાન પણ કરાવવું જોઈએ.

એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે ગમે તેવી સારી તંદુરસ્તી હોય તોપણ બે-વખત ખોરાક લેવો એ પુરતો છે, અને શરીરની હાજતો કરતાં જો વધારે ખોરાક ખવાય છે તો તે દરેક અને હુઝવું કારણ થાય છે.

જલદી પગી શકે તેવો અને પોષણ સાદું આપે તેવો ખોરાક પસંદ કરવો જોઈએ; જનન-રોગનું ખાંસ, દાઝ, કૌશી અને ચાનો ઉપયોગ ન કરો.

ખોરાકના દરેક કોળીયાને ખુબ ચાવીને ખાવો જોઈએ, કારણ કે પાચનક્રિયા મોંમાંથીજ શરૂ થાય છે. દરરોજ ગાળેલા (Distilled) પાણીના ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પીઓ. ખોરાકની સાથે કંઈ પ્રવાહી વાપરો નહિ પણ બે ખાણાની વચ્ચે (એક વખતના ભોજન પછી બીજી વખત ખાવું હોય તે પહેલાં) પુષ્કળ પાણી પીઓ. પાણી બહુ ધીમે ધીમે, છુટ્ટે છુટ્ટે કરીને પીવું જોઈએ. કારણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેનાથી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનાર અણુઓ ધોવાઈ જાય છે અને સુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમારામાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તો પાકેલાં ઓલાઈવ ખાતા જાઓ અને ઓલાઈવ તેજ પણ ખાવામાં વાપરતા જાઓ, અને સુવા પહેલાં ઓલાઈવના તેજને શરીર ઉપર ચોળવાનો રિવાજ રાખો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક પાકેલું સફરજન ખાઓ, કારણ આ ફળ ઇવનનાં નવાં તત્ત્વો પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ ધરાવે છે. ખાવામાં મીતાહારી યાઓ. વધારે ખાવું એ અકાળ-મૃત્યુને લાવનારું છે. જ્યારે તમને કુદરતી રીતે રૂચિ ન હોય ત્યારે તેને કૃત્રિમતાથી ઉત્કેરવાનો પ્રયાસ કરવો નહિ, પણ ૧૨ થી ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. રૂચિ પેદા કરવા તેજના કે તેજા બીજા માદક પદાર્થો વાપરવા નહિ. કુદરતને જ્યારે ખોરાકની જરૂર પડશે ત્યારે તે આપોઆપ તમને ખબર આપશે. શરીરને નરમ (Relax) કરી નાખતાં શીખો, કારણ એક ક્ષણમાં શરીરને ત્રિફલક સિધ્ધિ કરી નાખતાં શીખવું જોઈએ. શરીરમાં વગર જરૂરનું યંત્ર બે-ચાણ અટકાવવું જોઈએ, અને શારીરિક કે માનસિક શક્તિને શુભાવો નહિ.

ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક તો શાંત ઉંઘ લેવી જોઈએ અથવા જરૂર પ્રમાણે વધારે પણ લેવી જોઈએ. શરીરને તદ્દન નરમ કરવું અને જિજ્ઞાસામાં પડી રહેવું જોઈએ.

સાધારણ રીતે જો લુગડાં જોઈએ તે પહેરવાં જોઈએ અને કપડાં પહેરવામાં શરીરની તંદુરસ્તી અને સુખ જોવું જોઈએ. વધારે પડતાં કપડાંથી અને જો કપડાંથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થતું

હોય અથવા લોહીનું ફરવું કમી થતું હોય તેમાં કપકાંથી દુર રહો. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું રીતસર અનુકરણ કરી નેટલું ખતી શકે નેટલું સૌંદર્ય તમારા શરીરમાં પેદા કરો અને સારામાં સારા જે વિચારો તમારા મનમાં આવી શકે તેવા વિચારોનું પોષણ કરો. તમારા અંતઃકરણ અને મગજમાં પ્રેમ અને પ્યારનો માનસિક વિચાર આણુ રાખો. એક હુશિયાર ચાલાક પ્રેમી તરીકે વર્તન કરો. ખતે ખતિની શકિતઓનું ઉચ્ચ આવશ્યકતાનું પેદા કરો. ત્વી અને પુરૂષ પોતાના શારીરિક અને માનસિક આત્માની શકિતઓને પુનઃ પ્રગટ થતા જીવન અને સૌંદર્યને પેદા કરવા માટે બેગી કરવી જોઈએ.

શાંત અને યોગ્ય ધારણાનુસાર ક્રિયાકારકપણાથી અકસ્માતોથી બચવાનો હુન્નર શીખો. જીવનમાં ખીનજરૂરતાં જોખમો વહોરી લેશો નહિ. તમારી પ્રેરણાશુદ્ધિને ખીલવતા જાઓ અને મનમાં પેદા થતી જોખમની આગાહીથી સંભાળીને ચાલો. આંતરિક અવાજને હમેશાં સાંભળતા જાઓ.

આપણા શરીરમાં નાશ અને નરીકરણ (Waste & Repair) ની જે ક્રિયા નિરંતર ચાલુ છે તે બરાબર સમજવાની કોશીશ કરો અને તમારા શરીરનો દરેક ભાગ દરેક ક્ષણે બદલાતો જાય છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખો.

તમારા એકાગ્ર યજ્ઞેના વિચારો એજ તમારા જીવનના બાંધનારા છે એ વાત મનમાં બરાબર સમજો અને તમે તમારી ઇચ્છાનુસાર તમારા શરીરમાં અને જીવનમાં ફેરફાર કરવા શક્તિવાન છો એ વાત પણ દ્રઢતાથી મનમાં રાખો. તમે ધરડા થતા જાઓ છો એવા વિચાર મનમાં આવવાનું દેશો નહિ. તેને બદલે હજી તો શરીરમાં ધણે સારો ફેરફાર કરી શકશો એવા વિચારો રાખો અને “નિરંતરની યુવાવસ્થા” તેજ તમારો મુખ્ય સિદ્ધાંત કરી રાખો.

તમારા જીવનને પૂર્ણ બનાવવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ દ્રઢ મનથી ધારો, અને એ ખાતલમાં બંધાયેલું પશુ સંકાશીલ બને નહિ. એ વાત ખતી શકે તેવી નથી એમ ખીજાઓ કહે તો તે વાત સાંભળવા ચોખ્ખી ના પાડો. પૂર્ણ સ્ત્રીત્વ કે પુરુષત્વ સહીત દર વરસે તમે યુવાન અને વધારે સમર્થ દેખાવાની આશા રાખો. કાયમની તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય મેળવવું એ કંઈ મુશ્કેલીથી પ્રાપ્ત કરવાની ખીના નથી પણ તે તો માત્ર કુદરત અને તેની અમલખ કાયદાઓને અનુકૂળ વર્તન કરવાથીજ ખતી શકે તેવું છે.

આ બોધપાઠોનું સંભાળથી વારંવાર મનન કરો. એ બોધપાઠોમાં કંઈ નવું તમને જોવામાં આવે તો તે નકામું છે એમ ધારી પકડતું મેલશો નહિ પણ ઉલટા તેમનો સંભાળથી પૂર્ણ અભ્યાસ કરો. જ્યાં ધીમે ધીમે દરેક શબ્દમાં સત્ય અને ઉપયોગીના સમાવેશી છે એમ તમને સમજશે.

આ સત્ય હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે અને તમારા જીવનમાં તેની સત્યતા સાબીત થએલી જોશે ત્યારે તમે આ શક્તિ કેટલી ખતી ઉપયોગી છે તે વાત ખીજાઓને સમજાવશો. આ સત્ય નિયમો ખીજાને સમજાવવાથી તમારામાં વધારે શક્તિ અને જુસ્સો પ્રાપ્ત થશે. જોએ તમારી હકીકત સાંભળવાની ના પાડે તેમને સમજાવવાની માયાકુટ કરવામાં વખત બોલો નહિ. તેઓ હજી તમારી હકીકત સમજી શકે તેટલા યાતનાગા નથી એમ સમજવાનું છે. શબ્દોથી નહિ પરંતુ તમારા પોતામાં શુદ્ધ જીવન જતાંને તેમને આ સત્ય દેખાવજો.

સો વર્ષનું જીવન-યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય મેળવવાનો એ રસ્તો છે કે આપણે એવી રીતે વિચાર કરવો, કામ કરવું અને બોલવું આવડું કે જેવી કુદરતી નિયમ પ્રમાણે આપણે પ્રાપ્ત જીવન મેળવવાને યોગ્ય થઈએ.

જ્યારે તમે સૌ વર્ષનું તંદુરસ્ત અને સુંદર જીવન મેળવવાની મન કામનાને પૂર્ણ કરો ત્યાં બીજાં સૌ વર્ષ તેજ પ્રમાણે જીવન મેળવવા માટે મનની આકાંક્ષા બાંધવી જોઈએ અને જો તમે તમારી માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિને સુધારતા રહેશો તો પછી તમે તમારું જીવન ઘણુંજ વરસ સુધી લંબાવી શકશો તેમાં સંદેહ લાવવાનું કશું કારણ નથી.

સૌ વર્ષનું ધોરણ બાંધવાનું કારણ એટલુંજ કે તમે અમુક ધોરણ ઉપર મનને ટકાવી શકો અને તેજ ધોરણ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરવાનું પણ સહેલ લાગે. પહેલાંથીજ જો તમને અનંત જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે કશું હોત તો તમને તે વાત તદ્દન અસંભવીત લાગત.

જેઓ ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન કરશે તેમનાં છોકરાં દીર્ઘાયુ અને તંદુરસ્તી વારસામાં મેળવશે અને યોગ્ય જમાના પછી તો જીંદગી કામમની યશે અને મોતનું નામ નિશાન પણ રહેશે નહિ.

સર્વ વાતના સારરૂપ એક ગુહ્યમાં ગુહ્ય વાત.

હમેશાં આનંદી, પ્રશન્નમિત્ર અને શાંત રહેવા માટે નીચેની હકીકત ધ્યાનમાં રાખશો. વાત તદ્દન સાદી છે; તે એટલી બધી સાદી છે કે તમને ધ્યાનમાં પણ નહિ હોય. પણ સાદી છે તેથીજ તે બહુ અચરકારક છે. “હમેશાં ધીમેથી બોલો” જો તમે ધીમેથી બોલશો અને તમારા અવાજને અમુક હદથી ઉપર જવા દેશો નહિ તો કોઈ દિવસ પણ તમે ગુસ્સાના આવેશમાં તણાઈ જશો નહિ અને પોતાનો મીઠાજી સુભાવશે નહિ. કારણ ધીમે અવાજ અને ગુસ્સો કરી સાથે રહી શકતાં નથી. જો તમે તમારી વૃત્તિને તમારા અવાજ ઉપર કાબૂ દેશો તો પછી તમારે વધારે કરવું રહેશે નહિ. બાકીનું કામ કુદરત કરશે. જો તમે તમારો અવાજ ધીમે રાખશો તો સામે માણસ પણ કદાચ પોતાનો અવાજ વધારે ચડાવશે તોપણ જમી પાછો ધીમે બોલશે અને શાંત થશેજ. તમારે તો શાંતજ રહેવું. એક કજીઓ કરવામાં બે મુઠાંદ અચાનની જરૂર પડે છે અને એક જણ શાંત રહે તો કજીયો અશક્ય છે.

માયાળુ થાઓ.

‘માયાળુ થાઓ’ એવો આ નવા જમાનાનો સંદેશો છે. માણસ જાતમાં આપણે બધા માણસો બાંધ્યા છીએ, એવું જ્ઞાન હવે આવતું જાય છે. આ જ્ઞાન એટલું તો ધીમે ધીમે આવે છે, કે આપણે ઘણા જણ તો તે આવે છે એમ સમજી પણ શકતા નથી. પરંતુ હવે તો પોતાના જ્ઞાનના વિસ્તારથી જેઓ આ નવું “લેન્ગ” (Light) જોઈ શકે છે, તેઓને એક નવુંજ સ્વપ્ન આવે છે અને તેઓ જે જુએ છે અને જેવું તેમને સ્વપ્ન આવે છે તે શું છે તે પણ બરાબર સમજી શકતા નથી.

પોતાની ભુદિતા પ્રમાણ વગર, તેમજ પોતાના અંગત લાભ કે નુકશાનનો વિચાર કર્યા વગર, અને પોતાની “કરજ” છે એ વાત પણ લક્ષમાં રાખ્યા વગર માણસ જાતને પોતાના બાંધ્યા (માણસ જાત) ના દુઃખથી દુઃખ ઉત્તરન થાય છે અને તેમના સુખથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. અને આત્માના નવા પ્રદેશમાંથી આજ સંદેશો આવે છે તે એવો છે કે તમે માયાળુ થાઓ, માયાળુ થાઓ.

સાંપ્રત કાળના અવાત્મવાદી સિક્કાનો—વકેમ, લોખંડી, સ્વાર્થવા, હુમ્મયાઈ, ખાનગી અને જાહેર ભરોસાનો ભંગ, નાણાનો દુષ્પ્રયોગ, જાહેર અને સાર્વજનિક કામોમાં યતા ગેટાળા અને અનીતિ, દુનિયાના અભિપ્રાયો તરફ સ્વાર્થપરાયણ બેદરકારી—અને હાજતા જમાનાની જીંદગીની

નીચતા-આ સર્વ પોતાના પૂર્ણ એસમાં પ્રગલીન છે છતાંજ આ બધી ગરીબી વચ્ચેથી-
બ્રાહ્મવાવ, દોસ્તી, કંદારવૃત્તિ, સદનચીલતા, પ્રેમ અને એક ખીજ તરફ બાંધવારાનું સદેહ કમળ
પેદા થાય છે.

એક બાજુથી લોભવૃત્તિ, અમતોષ, કુરતાના પ્રભાવથી સ્થિતિ ખગડતી જાય છે ત્યારે બીજી
બાજુથી નીતિનો ઉપદેશ થાય છે અને તેથી લોકલાગણીમાં સારો ફેરફાર થતાં સ્થિતિ સુધરતી
જાય છે, ગરીબોને મદદ થાય છે અને ધનાઢય લોકો પણ આવા નીતિ અને પરોપકારના કામમાં
ભાગ લેવાને ઉત્કેશાય છે અને સારી સ્થિતિ જ્યાં ત્યાં થતી જોવામાં આવે છે. જ્યારે આવું
સર્વ જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને પરમેશ્વરની પ્રમુતા જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે ત્યારે કુદરતી
રીતેજ આપણી પહેલાંની લડાઇ, ગાંડપણ અને નિર્દયતા માટે અજબગી થાય છે. અને એક
સખ્ત નિશાળમાંથી છોકરાંઓ છૂટ્યાં હોય તેવી રીતે આનંદથી આ સુખમય દુનિયામાં હરથું
ફરથું અને સર્વ વસ્તુ પ્રેમ અને આનંદમય જણાતાં આપણી હાંધી પણ ભારરૂપ ન થતાં આ-
નંદનું કારણ થશે. અને નવી હાંધીનું રક્ષણ “માયાજી થાઓ” એ મહા મંત્રના જે શબ્દો-
માંજ આવી જશે.

અકલાકીયાના સાતે દિવસને સારા અને સુંદર કરવા એવો ખરો મત છે. કજામાં લોકોના
મત પ્રમાણે જીવન ચલાવવું એ સહેલું છે, એકાંતમાં પોતાના મત પ્રમાણે જીવન ગાળવું એ
સહેલું છે; પરંતુ ખરા મહા પુરુષનું તો એ કામ છે કે લોકોના સમુદાય વચ્ચે રહ્યા છતાં પણ
એકાંતની મીઠી સ્વતંત્રતા જળવી રાખવી.

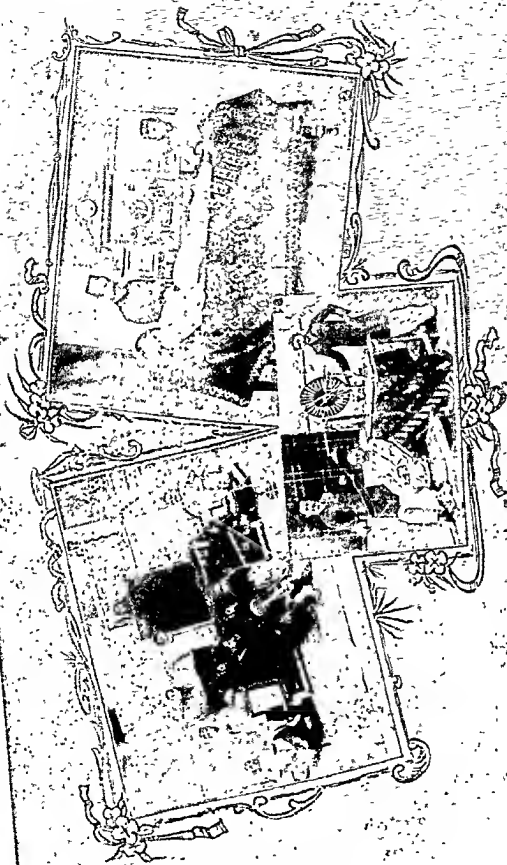
યુવાવસ્થા જળવી રાખવાની એક કુચી તો એવી છે કે દિલ્લ કરવી નહિ, બીજી અમલ-
ની બીના એ છે કે પોતાના કામમાંજ ધ્યાન રાખવું અને બીજાના કામમાં નાહક માથું મારવું
નહિ. ખાવાપીવામાં મીઠાહારી રહો, આનંદી સ્વભાવ અને સંતોષી મન રાખવું જોઈએ. પછી
ખરે તેમ કરતાં તમને ઘણી મુશ્કેલી પડે. તમારી પોતાની ભૂલો અને મુસીબતો વિશે અને દુઃખને
વખતે પણ આનંદી રહો અને તે બાજતમાં પણ હસમુખો ચહેરો રાખો.

કસરત અને આરોગ્યના નિયમાનુસાર ખોરાકની અસર સારી થાય છે, નેનાથી શરીર તંદુ-
રસ્ત રહે છે. પણ યુવાવસ્થા અને સુખનો ખરો પાયો તો પોતાની માનસિક સ્થિતિ ઉપર,
આ દુનિયાની ચિંતાઓને દૂર કરી દેવાની શક્તિ ઉપર અને આ દુનિયાની ફરજો હસ્તે ચડે
હાલવાની શક્તિ ઉપર રચાયેલો છે.

એક ક્ષેત્ર કરતાં વધારે જીવન ગાળવામાં તથા પોતાની બધી શક્તિઓને તેજસા વખત મુઠી
જળવી રાખવામાં અને શરીરના બધારણને સચક્ર રાખવામાં કંઈ પણ અડચણ આવવાનું કારણ
નથી. કારણ એ તો ક્ષત યોગ્ય ખોરાક, કસરત અને મનની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખનારી બીજા છે.

ઉમેદમરી ઉત્કૃષ્ટ ધરાવી આશા, સારી સુદ્ધિ, શક્તિનો સદુપયોગ અને સંરક્ષણ, આશા,
કરકસર, આનંદી સ્વભાવ અને સાદાઈમાં દીર્ઘાયુનું સત્ય સમાવયું છે.





મુલાકાત ગળતે ડો. મહાદેવ પ્રસાદ ચૌના દલીઓ ઉપર નેરે લિલિધ પ્રકારના ઉપચારો કરતા હતા તેના લેવાયથી ફોટાના નકલો.

નવજીવનાલય અને વિજ્ઞાનીનું દવાખાનું.

માલીક અને એનેજર:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યૂયૉર્ક)

ઠેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે અમદાવાદ.

મળવાનો વખત:—સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

“ નવજીવનાલય ” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન “ નેચરોપથી ” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇલેક્ટ્રો થેરાપી, ટ્રાફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટર ક્યુર, સન્ડ-સ્પીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ હોમનેપીથીક્સ, જ્યુસ્ટ-કુલ્ડ-સેફ્ટાય-નીય-લાઇમન ઇલાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભૂત મોંઘાં યંત્રોની મદદથી ધણું જીતાં અને વિકટ દરદો પણ મટાડવામાં આવે છે! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ ખેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અદ્ભૂત ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ બધામણુ દરવાખાં આવે છે.

આ સંસ્થા સંખ્યા ધણુંક પત્રોના અધિપતિઓ, વિદ્વાન સજ્જનો, સામાન્ય લોકો દરદીઓ ઇલાદિએ ધણા ઉચા અભિપ્રાયો દર્શાવેલા છે જેમાંના યોગાક અને નીચે જાણીએ છીએ.

“ શ્રીમક્ત ” નામના બહુજાન્યુતા સચિત્ર ગુજરાતી માસિકના વ્યવસ્થાપક શ્રીયુત જમીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડિતે પોતાના ખાસ ફોટોગ્રાફર સાથે આ ખાતાની તા. ૭ મી એપ્રિલ સન ૧૯૧૩, મિતિ સેત સુદ ૧ ને સોમવારે મુલાકાત લીધી હતી અને તે વખતે દરદીઓના થતા ઉપચારના ફેટલાક ફોટો ઉતારી લીધા હતા. પોતાની આ મુલાકાતની વિગતવાર હકીકત વિચારો અને ચિત્રો સાથેનો એક લેખ તેમણે “ શ્રીમક્ત ” ના વર્ષ ૧૦ ના ૧ લા, એપ્રિલે આપાદ માસના, અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો, જે લેખ અને ચિત્રો અમે તેઓ સાહેબની રજાથી અત્રે અક્ષરશઃ ઉતારી લેઈએ છીએ:—

અમારી “ નવજીવનાલયની ” મુલાકાત.

આપણા દેશમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં સમર્થ વૈદશાસ્ત્રીઓએ વિચાર કર્યા છે અને તેના પ્રયોગો કરીને સોફિસ્ટિક ટ્રાયોમાં અને વ્યાખ્યાનોદ્વારા તે વિચારો તેમણે પ્રકટ પણ કય છે. મનુષ્યનો વિકાસ જેમ જેમ અધિક થતો જાય છે તેમ તેમ પ્રથમના અનુભવોમાં નવા જ્ઞાનનો ઉમેરો થાય છે અને તેથી નવા નવા માર્ગો પ્રત્યેક વિષયમાં જડી આવે છે. આજ કમથી મનુષ્યના જ્ઞાનમાં ઘણાજ વધારો થવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં અને નિરામયતા પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં ઘણા નૂતન વિચારો ઉદ્ભવ પામ્યા છે, અને તેના પરિણામે પૂર્વની પ્રજાએને કંઠી કલ્પના પણ ન આવેલી તેવા માર્ગો જડ્યા છે.

આરોગ્યના સંબંધમાં આપણા દેશમાં હાલમાં જેટલું વિચારવામાં આવ્યું છે, તે કરતાં યુરોપિયનો, અમેરિકનો અને એઝિયાટીકોમાં ખાસ કરીને જાપાને ઘણું વિચાર્યું છે એટલુંજ નહિ પણ તે નૂતન વિચારોનો પ્રયત્ન લાગુ મળે તે માટે ત્યાં આરોગ્યમંદિરો ખોલવામાં આવ્યાં છે.

આવાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં રચનામાં રોગીપર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં નવીન પ્રયોગો અજમાવવામાં આવે છે અને તેમાં ફેટલાક વર્ષથી વિજ્ઞપતું પ્રમાણ ઝડપથી વધતું જાય છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે ઉપચારો-આંતર કે બાહ્ય-જે પૂર્વે કરવામાં આવતા તે શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિથી આ જમાનામાં નિરૂપયોગીજ નહિ પણ હાનિકારક સિદ્ધ થયા છે. મનુષ્યને કુદરતે જીવન આપ્યું છે. જે આપે છે તેની ઈચ્છા તે પાછું પડાવી લેવાની હોતી નથી એમ માનીયે તો કુદરત જેવી ઉદાર માતા મનુષ્યને જીવન આપી પછી મૃત્યુ પમાડે એ વાર્તા. અસંગત લાગે છે.

મનુષ્યને આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોવું એ સ્વાભાવિક છે. તે એટલું તો સ્વાભાવિક છે કે જોઈતું જન્મ પ્રાપ્ત કરવો એ સ્વાભાવિક છે. મૃત્યુ અસ્વાભાવિક છે તેમજ મૃત્યુ પ્રતિ ધસડી જનાર રોગો-પછી તે માનસિક હોય કે શારીરિક પણ તે સર્વ-અસ્વાભાવિક છે.

સ્વાભાવિક જે છે તેમાં કંઈ અવ્યવસ્થા થાય છે ત્યારેજ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રકટે છે. જો આમ છે તો અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનાર અવ્યવસ્થા દૂર કરવાથી સ્વાભાવિક સ્થિતિ સહસા પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) અસ્વાભાવિક સ્થિતિને દૂર કરવાના માર્ગો શીખવે છે. તે વડે શરીરની આંતર તેમજ બહાર સ્વાભાવિક સ્થિતિ ઉપજતી રાકાય છે. આ વાર્તા જો કે આપણા અપિ મુનિઓના સમયમાં બહુધા જાણવામાં તેમજ આચારમાં હતી છતાં અનેક હેતુઓને લીધે તે સંબંધનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન હાલ હુમ સરખું થયું છે. તેમ છતાં આપણા હમેશના ફેટલાક આહાર અને વ્યવહાર ઉપરથી આ જ્ઞાન ફેટલેક અંશે આપણામાં ઉતરી આવ્યું છે એમ માન્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણો ખોરાક અન્ય દેશોના ખોરાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા પોષાક અન્ય પોષાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા વિચારો અને વ્યવહારો પોષાક સ્ખલનો બાદ કરીએ તો કુદરતથી વધારે દૂર ગયેલાં પ્રતીત થતાં નથી.

પરંતુ આટલાથી આપણને સંતોષ થાય તેમ નથી. ગમે તેટલો આપણો આહાર 'વ્યવહાર' કુદરતી છે તેમ છતાં જ્યારે આપણા આરોગ્યની મર્યાદા અન્ય દેશો કરતાં નાની હદમાં આવી રહી છે અને આપણું શારીરિક બળ પણ અન્ય દેશો કરતાં ઓછું છે ત્યારે આપણે કુદરતી જીવન પ્રતિ ફરીથી ધ્યાન આપવું આવશ્યક ધષ પડે છે.

આ જ્ઞાન આપવાને માટે આપણા દેશમાં શાળાઓ નથી. તેમજ જેવાં આરોગ્યમંદિરો નથી કે જ્યાં આ બાબતનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મળી શકે. તેથી આપણને જો કોઈ તંત્રથી આ જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણે ખરેખર તેના ધણાજ ઝઘડી ધધ્ધ.

“નવજીવનાલય” આ જ્ઞાન આપવા માટે આરંભના પ્રયત્નો કરે છે અને તેથી આપણને આનંદ થયા વગર રહેતો નથી. જે કાર્ય અન્ય દેશોમાં સેકંડો મનુષ્યોની ખતેલી સોસાયટીઓ કરે છે તે કાર્ય એકંદ્રે હાથે ઉપાડવાને માટે ડૉક્ટર મહારાજપ્રસાદને સહસા અમારા હૃદયમાંથી ધન્યવાદ આપી દેવાય છે.

આ “નવજીવનાલય” ની સુઝાદાન બેઝી નહિ લઈ શક્યા માટે અમને ફેટલેક અંશે અસંતોષ થાય છે. પરંતુ થોડી ધીરજથી પણ સુઝાદાત લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં થોડાંજ વર્ષના સમયમાં જે પ્રગતિ તેઓ સાધી શક્યા છે એ જોતાં અમારું અનુભવ આનંદથી ઉભરાય છે. અને આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને કાર્ય જોતાં અમને તેના બાવિ વિજ્ઞ માટે ગોટી આશા બધાય છે.

આ “ નવજીવનાલય ” અમદાવાદ, રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીઆ તળાવ તરફ જતાં દીવાસળીના કારખાના પાસે આવેલા એક સુંદર બગવામાં આવેલું છે.

બંગલાની આસપાસ ખુલ્લું મેદાન હોવાથી, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાનો લાભ દરદીઓને મળી છે કે તેમ છે, તેમાં એક નમુનેદાર સારો બાગ છે. ત્યાં ફરવા ફરવાથી વ્યાયામ વગેરેનો લાભ ઘણી સારી રીતે મળી શકે છે. વળી કાંકરીઆ ટેન્કમાં પાણીનો પુષ્કળ જથ્થો હમેશા ભરેલો રહે છે. તેમાં હોડીથી પાણીમાં ફરવાની સેવા પણ કરી શકાય તેમ છે. નવજીવનાલયના બંગલાની ઉપરના ભાગ ઉપર મેડો અને અગાસી આવેલી છે, ત્યાં પણ ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ મળે છે એટલુંજ નહિ પણ બંગલાની આસપાસ ચારે બાજુએ આવેલી લીસાતરી અને લીલાં વૃક્ષોના દેખાવથી આનંદ મળે છે. વળી આ જગ્યાએ વાંટર વર્કસની પાછપ હોવાથી પુરતા જગ્યામાં નિર્મળ પાણી મળી શકે છે; તેમ ગાયો બેસોતું ચોખ્ખું કૂંડ પણ મળી શકે છે.

દરદીઓને માટે સગવડ.

કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી કોઈ પણ જાતની દવા સિવાય સર્વ પ્રકારનાં દરદો તેની અસાધ્ય ગણાતી સ્થિતિમાં પણ સારું કરી શકાય છે. પરંતુ સારવારમાં રહેનાર દરદીને ખુલ્લી નિર્મળ હવા-પ્રેમશ અને પાણીની જોઈતી સગવડ ન હોય તો અત્યારેક અને કુદરતી ઉપાયો જોઈએ તેટલી તબીબી કાયદો કરી શકતા નથી, તેથી ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદે નવજીવનાલયમાં સારવાર માટે આવતા દરદીઓને પોતાની દેખરેખ નીચે ગણના માટે સગવડ કરેલી છે; જેથી દરદીઓને શત્રિદિવસ સારી માવજત કરવાનું બની આવે, એટલુંજ નહિ પણ દરદીઓ પોતાના દરદ સંબંધે વખતો વખત પોતાની હકીકત નિવેદન કરી શકે.

જે દરદીઓ નવજીવનાલયમાં “ ઇન્ડોર પેશન્ટ ” તરીકે રહેવાનો લાભ લઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતા, તેવાની પણ તેઓ સારવાર કરે છે, પરંતુ જેટલી તત્તરથી ઇન્ડોર પેશન્ટ લાભ લઈ શકે છે તેટલો આઉટડોર પેશન્ટ લાભ મેળવી શકતો નથી.

અમે બંગલામાં દાખલ થયા તે સમયે ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદે તેમના દરદીઓપર નૈસર્ગિક ઉપચારવિધિ પ્રમાણે એક સ્થાનમાં બાય આવતા હતા. સાથેના ચિત્ર પહેલામાં બાબરનાન અને જતનું કઠિન્નાન આપવાની વિવિધ ગોડવણી બતાવવામાં આવી છે. પેદાનાં અને પગનાં દરદો માટે તેમજ ત્વચાના સર્વ દરદો માટે દરદીઓને સામાન્ય રીતે બેસાડીને બાબરનાન આપવામાં આવે છે, આપણા આયુર્વેદમાં બતાવેલ નાસની પદ્ધતિનું આ ઘણું સુધરેલું રૂપ છે. ચિત્રના મથાળેથી જોતાં બે સ્ત્રીમ (બાબી) ક્યુબિટ દરિએ પડે છે, તેમાં બન્નેમાં બે સ્ત્રીઓને બાબરનાન આપવામાં આવેલું છે. નીચે જોઈએ તો ચિત્રને બન્ને છેડે સ્વેત વસ્ત્ર પહેરી બેઠેલા બે દરદીઓને કઠિન્નાન ડાક્ટર કુહેની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. ઉપર કહી તે ક્યુબિટોની આગળ એક પવગ જેવું છે, તેનાપર એક દરદી ધાબળા ઝોળીને સુતેલો છે, જેને સર્વગ બાબરનાન આપવામાં આવે છે. તે પવગની આગળ એક નાની છાકરી સ્ટુલપર બેઠેલી છે. જેને ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદે જાતે દરદાળા અવયવપર બાબરનાન આપી રહ્યા છે.

ચિત્ર બીજામાં મધ્યમાં ધડીઆળતા કાંઠા જેવું કંઈક દેખાય છે તે ગેઢવેનો ફેરડીક ધવેક-ટ્રીસીટીડું સ્વીચ બાંક છે. તેમાં વીજળી આપવાની બુદી બુદી સંખ્યાબંધ કળા આવેલી છે. જે કળાની સાથે દરદીને વીજળી આપવાનો તાર જોડવામાં આવે છે આ તારનો બીજો છેડો એક

ચોખ્ખા ધણેકટોડ એટલે કે વીજળી પ્રહાર કરી દરદીના અંગમાં દાખલ કરનાર સાધન સાથે જોડવામાં આવે છે અને તે ધણેકટોડ ઉપર દરદીને સુવાચમાં આવે છે. બીજા પોલ એક રોલર ધણેકટોડ સાથે જોડીને ડોક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ દરદીના પેટપર ફેરવતા દેખાય છે. આ રીતે દરદીમાં વીજળી દાખલ કરવાથી અંદરનાં રોગોપર અસર યથા અવ્યવસ્થા દૂર થાય છે.

બીજા ચિત્રમાં સ્થાયી વિદ્યુત યંત્રવડે પુરથીપર બેઠેલા દરદીને ડોક્ટર દરદીનાં પેટપર વીજળીનો કુવારો છોડી રહ્યા છે, બ્યારે માથાપર એક છત્ર જેવું દેખાય છે તેમાંથી વીજળીનો વરસાદ દરદીપર વરસી રહ્યો છે. આ પ્રમાણે બે તરફથી વીજળીના પ્રવાહો દરદીના શરીરમાં દાખલ થવા છતાં દરદીને લેશ માત્ર પથુ કંઈ બાન થતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્ફુર્તિ અને આનંદનું વિલક્ષણ બાન થાય છે. પ્રથમ દૃષ્ટિએ જોતાં એમજ લાગે કે ત્યાં વીજળી જેવું કંઈજ હોતું ન જોઈએ. પણ બ્યારે અમે ડોક્ટરની સુચનાથી અમારી આંગળી દરદીની નજીક ધરી કે તત્કાત દરદીના શરીરમાંથી વીજળીના તણખાંઓ અમારી આંગળી તરફ ધસી આવતાં અમને જણાયા. ખરેખર આ દેખાવ અમને અત્યંત રમુજ લાગ્યો.

આ સિવાય ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ જોવામાં આવી હતી. આ “નવજીવનાલય”માં હજુ પણ ઘણા મોટા-પ્રમાણમાં આરોગ્ય માટે કાર્ય કરી શકાય તે સંબંધી ડોક્ટર મહાદેવ પ્રસાદે અમને કેટલીક વાતો કહી જે ખરેખર આશ્ચર્યજનક હતી.

આ “નવજીવનાલય” જોતાં એક બાબતપર ખાસ અમારું ધ્યાન ખેંચાયું. આરોગ્ય મેળવવાનાં અન્ય ખાતાંઓની મુલાકાત સમયે બહુધા ત્યાં વાસ ભારતી દવાઓ, તેથી દુર્ગંધી દવાવતી દવા, સુંઘ આવે તેવી દવાઓ પીવાથી દરદીનાં ધડાણાં સરખાં મોંઘાં દૃષ્ટિએ પડે છે; બ્યારે અહિં સ્વચ્છ પુરાણમાં હવા, સ્વચ્છ ઉત્તરશાળા અને સુવ્યવસ્થિત આરગાઓ, અને હસતાં-મુખવાળાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતાં, જતાં દરદીઓ નજરે પડતાં હતાં.

આ પ્રકારનાં “નવજીવનાલય” આપણા દેશમાં ન હોવાથી આપણી પ્રજામાં નવજીવનાલય એ શું હશે, ત્યાં શું કરવામાં આવે છે અને ત્યાં દરદીઓ કેવી રીતે સારા થાય છે વગેરે એનેક પ્રકારના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થવા સંભવે છે. સ્વયં સહાયને લીધે આ અંકમાં તે સંબંધિ વિસ્તારથી નહિ લખી શકવા માટે અમે દીઘગીરી છીએ, પરંતુ હવે પછીના અંકમાં પ્રશ્નોત્તર રૂપે તે સંબંધી સાદામાં સાદી ભાષામાં અને બધી સમજણ આપનારો હોવા સુધી પ્રકટ કરવા અમે જગેદ સખીએ છીએ.

પ્રેમ અને ઉત્સાહથી “નવજીવનાલય” નું કાર્ય ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના નિયમ પ્રમાણે ડોક્ટર મહાદેવ પ્રસાદેને હાયે અત્યંત અભિવૃદ્ધિને પામે એવી પ્રત્યુપતિ નમે પ્રાર્થના કરીએ છીએ. બિવિધમાં આ સંસ્થા અનેક તેવી સંસ્થાઓની આદિ સંસ્થા ગણાય અને અર્વાવર્તમાં ડોક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ ને સર્ગિષ્ટ ઉપચારનો ઇતિહાસમાં અનેક “નવજીવનાલય” ના પિતા તરીકે લેખાય તો તેથી અમને આશ્ચર્ય થશે નહિ.

નક્ષિત અને સમાજની પ્રગતિ નિર્માણ યથા ચૂકેલી છે. પૂર્વમાં જાણના પ્રગતિવડે જગતમાં દેદીપ્તમાન યથા રહ્યું છે. બીજા પ્રગતિનાં કિસ્મોથી આજઠાંતિ થયેલું દૃષ્ટિએ પડે છે. અને પ્રિય ભારત ! તારો અબુલ્લખ અને વિકાસ કમપુરસર હવે આરંભાયો છે જેથી બ્યાજથી રીતે આજ રખાય છે કે આ આશ્ચર્યજનક ક્રેડામાં કરવાના પથ ન યથા શકે તેવી અને તેટલી અનેક દિશામાં પ્રગતિ સંધારો. અરુદ. થી મક્કા.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું
લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધનવન્તરિ.

"DHANVANTARI."

[પુસ્તક ૬ કું.] નવેમ્બર ૧૯૧૩. [અંક ૧૧ મો.]

આદ્ય ઉત્પાદક—ડૉ. મંજુલાલ એમ સી પી એસ, એમ સી. એમ સી (મદ્રાસ)

પ્રકાશક અને તંત્રી:—ભોળીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

ફેસો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક તથા અર્ધવર્ષિક સાથે અગાડીના રૂ. ૨-૦-૦ પુનિ નકલના ૦-૪-૦.

“નમામિ ધનંતરિમાદિદેવં મુરાર્મુર્વેદિતપાદપત્રં ।

લોકે જરાશ્રમયમૃત્યુનાશં ધાતારમોશં વિત્રિપોષીનામ્ ॥”

અમદાવાદ.

પા “રાવમડ ન્યુઝિલી” પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીષદ દ્વારા છપાવેલ છે

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ વર્ષારમે સર્વેનાં ફિરજોદારા ધ-વંતરિ પ્રભુનો આદેશ. (કાવ્ય.) ...	૩૬૭	૧૦ દુષ સંબંધી નવીન શાસ્ત્રીય માહિતી. ...	૪૧૬
૨ ૬૪ દેવતાની સ્તુતિ. ...	૩૬૯	૧૧ નિષિધ ભારતવર્ષીય પંચમ વેદ સમ્બેલન-મધુરા. ...	૪૨૧
૩ ક્ષેત્ર પામવાના મૂળાક્ષરો. (ધૃતેષ્ઠ) ...	૩૬૯	૧૨ અનુભવી ઉપાયો. ...	૪૨૨
૪ ક્ષયરોગ માટે કાલોનું સેનેસરીયમ... ૪૦૦		૧૩ અવાચક પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ. ...	૪૨૪
૫ પ્રો. હક્કસલીના ભગ્યતા અવસ્થામાં યતાં સ્વપ્ન સંબંધી વિચારો. (ધૃતેષ્ઠ) ...	૪૦૧	૧૪ મૈત્ર સ્ત્રીકાર. ...	૪૨૮
૬ ઉપરના લેખની પુરવણી. (ધૃતેષ્ઠ)... ૪૦૧		૧૫ લગ્નસંબંધ... ...	૪૩૧
૭ મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે? ૪૦૫		૧૬ નિવિધ સ્નાનવિહાર. ...	૪૩૨
૮ નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (નિયરોપથી). ૪૦૮		૧૭ ભવરોગ મટવાનું ભેષજ. ...	૪૩૪
૯ બાળકની આવજત. ...	૪૧૨	૧૮ નિદાનસિદ્ધિ અને ચિકિત્સાસામર. (સ્વતંત્ર પૃષ્ઠ) ૧૧૫ થી ૧૨૨	

“તમાકુનું દુર્યસન.” લખનાર:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી યતી અનેક ખરાબીઓ વિરેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો સાથેના ધણેજ ઉપયોગી, શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીમાં ખાસ વહેંચવા લાયક નિબંધ છપાવાને માત્ર થોડાજ માસ યંયા છતાં તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સચવે છે. આ નિબંધને લોકોમાં છુટથી વહેંચવો જોના નેત્રું પરોપકારનું ખીનું કોષકર્મ કાર્ય હશે. છુટક નકલો એક આનો, જ્યાંખંધ ખરીદવા છુટક નારે વકીલ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ, વિસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત) એ સરનામે લખવું.

નોકરી અને ધંધા માટે;

રખડતાઓને ઘેર બેઠાં હજારો રૂપીઆ કમાવાનું ઉત્તમ સાધન

“હુન્નર સંગ્રહ”

ભાગ ૧ લો. આરતિ ખીજ, ત્રણસો પાનાનું દળદાર પુસ્તક, સુશોભિત ખાખડીમાં (ખાકે પુકું). ગેર-ટીવાળા પુષ્કળ હુન્નરો. દીમિત આના જાર “હુન્નર ચોવીસ” ઈ. ૪ આના. સર્વશીક્ટનો હુંક સાર.

“આપની હુન્નર ઘણી (હુન્નર ચોવીસ) ની જુદાં મેં મંગાવી હતી. તેમાંના ઘણા અખતરા મેં કરી જાયા છે, તો તેથી મને માલુમ પડે છે કે તે એક ઘણી દીમિતી ચોપડી છે અને નિરાધાર માણસને ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. ખીન્ને ભાગ છપાય કે તુરત અમેને વી. પી. થી મોકલશે.”

સંપાડીયા—મુરત. }
તા. ૧૮-૨-૧૯૧૩.

લી. અમૃતલાલ નગીનદાસ શેઠ,
વેરમાવાળા.

ઉપરનું પુસ્તક મળવાનું દેખાય:—

“હુન્નરોદય મંડળ” બનીયન રોડ, મુંબઈ.

ઉત્તમ ગ્રંથો અને ગ્રંથમાળાઓ.

લોકહિતને કારણે, ઉત્તમ ગ્રંથ અનેક; સ્વકામૂલ્ય સાદર કર્યા, વાંચો ધરી વિવેક.
મત્ય ગ્રેયને પામવા, રાજ કરના રામ; ઉત્તમ વાંચન વાંચજો, કરજો રૂઝાં કામ.
વૃથા વહેતા સમયની, લેવા શુભ સંભાળ; વાંચો વીર વિવેકથી, વિવિધ ગ્રંથની માળ.
ઉત્તમ વાંચન ઉપરે, લે કંઈ હોય વહાલ; 'માળા ગ્રંથ વિવિધ' તપ્તી, તે વાંચો તત્કાળ.

ચાર હજાર નિયમિત ગ્રાહકો ધનવતી ચાર વર્ષથી ચાલતી

વિવિધ ગ્રંથમાળા

દર વર્ષે ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનાં વિવિધ ઉત્તમ પુસ્તકો.

સાત રૂ. ૧૧ પાકાં પૂકાં સાથે ૩) પો. માફ.

ચાલુ ૧૯૭૦ ના વર્ષમાં નીચલામાંનાં પુસ્તકો નીકળશે.

૧-૨ સ્વામીરામતીર્થના ઉપદેશો ભાગ ૬ થો (છપાણું) ૩-૬ અમાજસેવાના સંભાર્ગ (છપાણું) જૈનધર્મની વાતો, જગતની ૨૬ મહાન લડાઈઓ, નેપોલીયન બોનાપાર્ટ, નવા-યુગની વાતો ભાગ ૩, પ્રભુમાં એકતા, વ્યાખ્યાનગંગા, સુખની સ્થિતિ, સુખોદક વાતો.

આગલાં વર્ષના દરેક નીચલા સેટો પણ એજ મૂલ્યે મળશે.

સં. ૧૯૬૭ નાં પુસ્તકો.	સં. ૧૯૬૮ નાં પુસ્તકો.	સં. ૧૯૬૯ નાં પુસ્તકો.
૧- આયે'ર્મનીતિ ઇ. ૩... અમળા હિત દર્પણ ૪-૫-૬ સ્વામી રામતીર્થના ઉપદેશ ભાગ ૧-૨-૩. ૭... લઘુ લેખ સંગ્રહ ૮... સ ગારમાં સુખ ક્યાં છે? ૯ નવાયુગનીવાતો બા. ૧. ૧૦-૧૧ શેગિની ૧૨... અક્ષરમાળા	૧૩-૧૪ નવમહિતા ૧૫-૧૬ કાશ્મીરનો પ્રવાસ ઇ. ૧૭-૧૮ વિવેકાનંદનાં પત્રો. ૧૯... નવાયુગનીવાતો બા. ૨ ૨૦-૨૧ સ્વામી રામતીર્થ ભા. ૪ ૨૨-૨૩-૨૪ વીર હર્ગદાસ	૨૫-૨૬ રામતીર્થ ભા. ૫ ૨૭... પદાત્મક ભગવદ્ગીતા. ૨૮... નવલકથા સંગ્રહ બા. ૧ ૨૯... નામદાર મહિનશાહ ઇ. ૨૯૩... શાહલાલ પંચોધિની ૩૧... વૈરાગ્ય બોધકાવ્ય ૩૨... દુઃખમાં વિદ્યાભ્યાસ ૩૩... કથાગુચ્છ ભાગ ૧ લો ૩૪થી ૨૬ ટ્રેકી વાતો બા. ૧

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ડૉ. કાલમદેવી, હાથીબિહરીંગ-સુન્ધર્ગ, જામવપુર રોડ, અમાસા ચોપી-અમદાવાદ.

દરેક વાંચનારને ખાસ વિનંતિ—આ હેતુથી વાગીને વૃથા ફેરી નહિ દેતા પોતાની દૃષ્ટિથી અન્ય જ કોઈ 'ખાસ લાયક' સજ્જન જલાય તેને આપું, એ આ સાર્વજનિક કાર્યમાં સહાય કરના હુ'પ છે.

મહોદય જનને મારગે બહેવા આહો વીર, ચરિત્ર વાંચી તેમનાં ધારે શુભ જાંભાર.
ચરિત્ર ઉત્તમ વાંચતાં અંતર ઉત્તમ થાય, 'ચરિત્રમાળા' આહથી તે અર્થે વંચાય.
મહાજન દેશ વિદેશનાં પવિત્ર રહેનાં કામ, શાણુ સ્નેહ સાંભળી ફકાડો તેવાં નામ.
પૈસા કે પદવીતણું નહિ કિંચિત્ પણ કામ, શુભ મન-વાણી-કર્મથી મળશે 'મહાજન' નામ.

→ ❁ ચરિત્રમાળા. ❁ ←

મહાન સ્ત્રી પુરુષોનાં ઉત્તમ ચરિત્રો.

દર વર્ષે પૃષ્ઠ ૧૫૦૦ ના માત્ર રૂ. ૨) પાકાં પૂઠાં સાથે ૩) પો. માફ.

ચાલુ ૧૯૭૦ ના વર્ષમાં નીચલામાંના ચરિત્રો નીકળશે.

દેશ પ્રસિદ્ધ સ્ત્રીઓ—જેમકે ઇશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગરનાં માતા શ્રીમતી ભગવતીદેવી, ભોગળી નિવેદિતા, આહલ્યાબાઈ હોલકર ઇ. નાં વિગતવાર ચરિત્રો.

દેશ પ્રસિદ્ધ પુરુષો—જેમકે કનેલ મુરેશ વિશ્વાસ, જસ્ટીસ રાનડે, તેલંગ, કવિ મયૂર ઇ. નાં ચરિત્રો.

ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો ભાગ ૩ીજો—છેલ્લાં સો અસો વર્ષમાંની શુભારે ૧૫૦ ઉત્તમ સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રો.

ભારતના મહાન પુરુષો ભાગ ૨ જો—અશોક, ચંદ્રગુપ્ત, શિષ્યોના દસ શુરુ, મહાદેવ સિંધિયા ઇ.

જગવિખ્યાત સ્ત્રીઓ—એમાં પુરોપની અનેક ઉત્તમ સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રો આપશે.

જગવિખ્યાત પુરુષો ભાગ ૨ જો—જેમકે શુકર દી વૉશિંગ્ટન, કાર્લમૅક્સ, કાઉન્ટ ટૉલ્સ્ટોય, ઇ.

વિદેશી વીરમંડળ, પુરોપકારી સ્ત્રી પુરુષો, ઇ. (વધુ પસંદગી જારી છે.)

આગલાં બે વર્ષનાં પુસ્તકોના સેટ એજ મૂલ્યે.

સં. ૧૯૬૮નાં પુસ્તકો પૃષ્ઠ ૧૭૫૦

—૨ શ્રી છુદ્ધ ચરિત્ર અને છુદ્ધોપદેશ ધર્મ-

પદ, અશોકની આગાઓ ઇ. સાથે પૃષ્ઠ ૨૮૦.

—૪ ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો અથ ૧ લો—પ્રાચીન

સમયની મહાન સતી સાધ્વીઓનાં ઉત્તમ

અને બોધદાયક ચરિત્રો. પૃષ્ઠ ૭૨૦

—૫ ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો અથ ૨ જો—ઇતિ-

હાસિક સમયની સતી સાધ્વી, વીરપત્ની

ઓ, કન્યાઓ અને માતાઓનાં તેજસ્વી

અને ઉપદેશપદ ચરિત્રો પૃષ્ઠ ૭૫૦

સં. ૧૯૬૯નાં પુસ્તકો પૃષ્ઠ ૧૫૦૦

૧-૨ ભારતના મહાન પુરુષો ભાગ ૧ લો

રાજર્ષિ-ભીષ્મ, યોગી હરિદાસજી અ

મહારાજ છત્રસાહજી. પૃષ્ઠ ૩૧૨ ચિત્રો

૩... ડૉ. આનંદી બાઈ જોશી. પૃષ્ઠ. ૯૬

૪ થી ૭ ભારતના વીરપુરુષો-પ્રખ્યાત ૪૪ વ

પુરુષોનાં ચરિત્ર. પૃષ્ઠ. ૪૪૮

૮ થી ૧૦ ભારતના સંત પુરુષો ભાગ ૧ લો

પ્રસિદ્ધ ૧૪ મહાત્માઓનાં ચરિત્ર. પૃષ્ઠ ૩૩

૧૧-૧૨ જગવિખ્યાત પુરુષો ભાગ ૧ લો

સોફીસ, ટૅમિયન. પૃષ્ઠ ૨૫૬ ચિત્રો

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ડૉ. દાલબાદેવી, દાખામિલ્કાંગ—મુંબઈ
જામણપુર રોડ, ખમાસા ચોરી

‘બૃહદ્ અંથમાળા’ દ્વારા નીકળેલા ખાસ મહોટા અને ઉત્તમ અંથો.

ચાર પદારથ પામવા, લેવા છવન લદાણ; આદર્શો ઉત્તમ દિયે, મહોટા અંથ મહાન.
શા માટે મહો ભવતુષા, કરો પ્રેમથી પાન; ઉપદેશામૃતથી ભર્યા, મહોટા અંથ મહાન.
સંસારે પણ મુખ મળે, પરલોકે પણ તેમ; મારા અંથ મુલક્ષણ, સેવા ધારી પ્રેમ.
ભગવત ભેટ ભાવથી, કંપે કાળ કરાળ; ભાવ થકી ભાષ ભજે, ‘બૃહદ્ અંથની માળ.’

ચેકડો પરાક્રમી રાજા રાણા અને ધીરવીર શ્રી પુરુષોનાં અદ્ભુત ચરિત્રોનો
સમુદ્ર ! અનેક ઐતિહાસિક કથાઓનો ઉદ્ભવ ! બીજું મહાભારત !!!

રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ.

જા, બાદશાહ ૪૦ ૪૦ વ્યક્તિઓનાં ચિત્ર તથા ચેકડો જાણવા યોગ્ય દિગ્ગજો સાથે દોરકૃત
મહાન ઐતિહાસિક અંથનું સરસ, રસિક અને તેજસ્વી શૈલીમાં સંપૂર્ણ ભાષાન્તર.

ભાગ ૧ લો-મેવાડ વા ઉદયપુર રાજ્યનો ઇતિહાસ.

માં ભાષામાં અને વિગતોમાં સર્વ શુભ રાજસ્થાનોથી મહાન છતાં મૂલ્ય તો માત્ર ત્રીજાજ
ભાગનું ! આઠ પેજ મહોટાં ૮૦૦ પૃષ્ઠ, જે મહોટાં વંશવૃક્ષ, મજબૂત પૂઠું છતાં મૂલ્ય
માત્ર રૂ. ૨, ઉંચા કાગળ સોનેરી પૂઠું રૂ. ૨૫૦. ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ રૂ. ૩૦.
સં. ૧૯૭૦ નાં આખર મુદ્રી દર પ્રતે રૂ. ૦૮ કમી. પોસ્ટેજ નાની ગાન

હિંદુ ધર્મના બળવાન રક્ષક, મરાઠી રાજ્યનાં પરાક્રમી સ્થાપક.



શ્રી શિવાજી છત્રપતિ.

શુજરાતીમાં કદી નહિ નીકળેલું એવા મહોટા કદનું
છતાં ઘણું સરતું તથા પુષ્કળ, રસિક, અસરકારક, ઐતિ-
હાસિક બાળતો, બનાવો અને શુભાસાઓથી ભરપૂર આ
મહાન વીર પુરુષનું છવનચરિત્ર દરેક સ્વદેશભિમાની અને
સ્વધર્મભિમાનીએ ખાસ વાંચવા યોગ્ય છે. મહોટાં ૩૫૦
પૃષ્ઠ, ચિત્ર, મજબૂત પૂઠું, છતાં માત્ર ૦૫૫, ઉંચા કાગળ
૧, ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ ૧૧ પો. ૦૮

શ્રીમદ્ ભાગવત ભાષાન્તર.

વેદધર્મ સમાના ઉત્તમ અને લોકપ્રિય ભાષાન્તરની નવીન આવૃત્તિ.

મહોટાં ૬૫૦ પૃષ્ઠ, સોનેરી પૂઠું, ૭૫ રતલી કાગળો, આવા મહોટા અક્ષરો, વિવિધ રંગનાં
૧૫ સુંદર ચિત્રો, છતાં મૂલ્ય પ્રથમના રૂ. ૮) ને બદલે માત્ર રૂ. ૧૦ પો. ૪૦૦૦૦૩.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા.

૬૦૦ વર્ષપર ભગવદ્ગીતાપર રચાયેલી "ભાવાર્થ દીપિકા" નામે રસિક વિરૂત મુખ્યોદ્ધ લીકાડ ઉત્તમ ભાષાંતર. ગીતાના શ્લોક, શ્લોકાર્થ, તથા જ્ઞાનેશ્વરજીના લંબાણ મહત્કારી ચરિત્ર સાથે, આઠ પેઠા શ્લોકો પૃષ્ઠ ૫૫૦, સોનેરી પૃષ્ઠ, ગ્લેસ કાગળ છતાં માત્ર રૂ. ૧૧૮૦ પોસ્ટેજ બત્ત ખીન્ને ટેકાણેથી રૂ. ૪) માં નીકળેલી જ્ઞાનેશ્વરી કરતાં ભાષાંતરમાં, દાષપદમાં અને કાગળમાં આ જરા પણ ઉતરતી નહિ છતાં ઉચ્છુટ આમાંનું ચરિત્ર ઉત્તમ અને વિરૂત છે. વળી રૂ. ૨) વાળી આવૃત્તિ તો કાગળો અને પૃષ્ઠોમાં પણ ખાસ વિશેષતાવાળી છે. આ સંસ્થાના કાર્યનેા ઉદ્દેશ્ય અનેકાનેા ખુચ્ચતો હોવાથી તેઓ અનેક વિધ ભમાવતારી વાતો જણાવે છે, અને તે વિષે જ્યોતે જોઈને વાં પૂછીને ખાત્રી કરવા ભક્તામણુ છે.

ખીજા ઉત્તમ અને સરતા ગ્રંથો.

ભગવદ્ગીતાઓ.

શ્લોક, અર્થ, છબી, મહાત્મ્ય ઈતિ સાથે.

૦) થી ૦૮ મુધીના પૃષ્ઠ ૩૦૦ ના ગુટકા.

૦) સાદું પૃષ્ઠ ૦૮ ખાસ ઉચી આવૃત્તિ.

૦) પાકું પૃષ્ઠ ૦) રૂ. કાગળ ન્હાના અક્ષર.

સોનેરી ૦) ના પદાત્મક ગીતા.

एकादश स्कंधः

શ્લોક અર્થ સાથે ૧૬ પેઠા પૃષ્ઠ ૪૫૦

૦ સાદું પૃષ્ઠ, ૦ ના પાકું પૃષ્ઠ, ૦૮ સોનેરી.

સં. ૧૯૭૦ નું હોતે મ્હોડવાનું પંચાંગ—ભગવાનની છબી સાથે ૦) માં બે પ્રત ધર બેઠે.

પોસ્ટેજ વી. પી. ખર્ચ સર્વવંતું જુદું; તાણું પ્રથમગોડલી રેલરસ્તે રૂ. ૪-૫ નાં મંગાવ્યે ખર્ચ જોડો પડશે.

૦૮૮ મુખ્યોદ્ધ રત્નમાળા છત્રીશી.

૦૮૮ દશમ સ્કંધ, ૦૮૮ વસિષ્ઠસાર ગીતા.

૦૮૮ વૈરાગ્ય સુમુક્ષુ પ્રકરણ શ્લોક અર્થ સાથે.

૦૮૮ મુખ્યોદ્ધ રત્નાકર ઉત્તમ ૧૦૫ દ્રષ્ટાંતો.

૦૮ આર્થ ધર્મ નીતિ, ૦) ઈતિ વિદ્યાસાગર.

૦) સદ્ગુણી બાળકો } આ ત્રણે પુસ્તકો બાળ.

૦) બાળકોની વાતો. } કોને માટે બહુ ઉપ.

૦) બાળ સદ્ગુણ. } ચોગી છે.

भजनना ग्रंथः

ભજનસાગર—ભજન ૨૨૨ પૃષ્ઠ ૧૫૦ રૂ. ૦) ન

મનહરપદ—૫૬ ૨૨૨ પૃષ્ઠ ૧૭૫ ૦) ના

नीकळनार बीजा म्होटा ग्रंथो.

હોળી અગાઉ નીકળશે—આર્યભિપદ અથવા હિન્દો વેદરાજ, રવાની રામતીર્ય બા. ૧ થી ૫ બેઠા.

દીવાળી અગાઉ નીકળશે—દાસગોષ્ઠ, વાસ્ત્વિક રામાયણ, રાવસ્થાનનો ઇતિહાસ બાગ-૨ ને.

એ પછી યથાસંયોગ નીકળનાર—પંચદશી, મહાભારત ભાષાંતર, મનુસ્મૃતિ, રાગદ્ગુણ દયાગુણ.

યોગનાસિક આખું ભાષાંતર, ઉપનિષદ, ગૃહ્ય કાન્થસંગ્રહ, મુંદરવિદ્યાસ, અખાતી વાણી. ઇ. ઇ.

સંસ્તું સાંહિત્ય વર્વકં કાર્યાલય.

સ્થળ કાચગહેવીરોડા સુખાઈ. ૨. અને ખાસા ચોટી અમદાવાદ.

શ્રી "સાંહિત્ય વર્વકં કાર્યાલય" નામ ને જોવા માટે અમદાવાદ



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેશ્વિંદનયનં મણિમાલયમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી બરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્ઞેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૬ કું.]

નવેમ્બર, ૧૯૧૩.

[અંક ૧૧.

વર્ષારંભે સૂર્યનાં કિરણોદ્ધારા ધન્વન્તરિ પ્રભુનો આદેશ.

હું હું રે!! ધન્વન્તરિ મમ કૃતિ પ્રાણિ તણા હિતમાં,
પાલન લાલન ને કરે પ્રતિદિને તે સુ રહે રીતમાં;
'નેચર'ના નિયમો બધા મમ તણા જંતુઓ જો જોગવે,
તો તો બાધિ વિના સુખે સત સરજ આપુ પ્રર ભોગવે.
સહિતા સર્વ પ્રાણીનું હું હિત ચાહું સર્વદા,
ચાલે ને પંથમાં મ્હારો ટાણ તેઓની આપદા.
મ્હારા નિયમો બ્રહ્મ યજ્ઞને કંઈ પ્રાણી શોષતા,
નહિ શોષ્ય એકલાં ખાનપાને પીડને તે પોષતા;
એ કણથી ઉગારવેત આવી દયા મમ અંતરે,
સદેશ દિવ્ય આ મોકળું સહુ સાંભળો ધરિ ખંતરે.
ભાનતાં કીરણો દ્વારા સદેશો એટલો સહી,
નહું જીવન નવા વર્ષે દિવ્ય બરિયું તે મહી.
ઉગ્યો ભાન ઉદય ગિરિયે શાન્ત કિરણો પ્રસારી,
સહ સદેશો કુદરત કૃતિનો અર્પનો ધારી ધારી;

કહે છે, “હે રાજા! યુદ્ધારંભ વેળાએ યુદ્ધિમાન શ્રીકૃષ્ણે એ પ્રમાણે કહ્યું ત્યારે અર્જુન પોતાના રથ-
માંથી ઉતરીને હાથ જોડી આવી રીતે દુર્ગાદેવીની સ્તુતિ કરવા લાગ્યો. “હે સિદ્ધ પુરુષોનાં સમુદયને
યોગ સિદ્ધિ આપનારી, હે બ્રહ્મરૂપિણી, હે મંદ્ર નામના પર્વતને વિશે વસનારી, કાળી, કપીલી, હે કપીલા,
હે કૃષ્ણ પીંગળા, હે ભદ્રકાળી, હે ચંડી, હે પ્રચંડ સ્વરૂપવાળી, હે ભક્તજનનો ઉદ્ધાર કરવાવાળી,
હે શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપવાળી, હે હાસ્યાયની, હે મોટા ભાગ્યવાળી, હે કરાલી, હે વિજયા, હે જ્યાં, હે મધુર-
પિચ્છ ધ્વજને ધરનારી, હે અનેક પ્રકારના આભરણથી શોભાયમાન, હે શ્રીકૃષ્ણની નાની બહેન, હે
જેઠા, હે નંદોપના કુળમાં ઉત્પન્ન થએલી, હે પીંગાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારી, હે અતિ ઉમ્ર ત્રિશ્વ
ધારણ કરનારી, હે તલવાર અને દાહને ધારણ કરનારી, હે મહિપાસુરનું શ્વિર જોને પ્રિય છે એવી, હે
કુશીકા ગોત્રમાં ઉત્પન્ન થએલી, હે મોટા હાસ્યવાળી, હે ચક્ર સરખા ગોળ મુખવાળી, હે સંગ્રામ
જોને પ્રિય છે એવી, હે ઉમા, હે શાકંબરી, હે સંકરરૂપ, હે કૃષ્ણરૂપ, હે કેટલાસુરનો નાશ કરવાવાળી,
હે પીત નેત્રવાળી, હે ભયંકર નેત્રવાળી, હે પુત્રાક્ષિ, હે વેદ તથા શ્રુતિ રૂપ, હે મહા. પવિત્ર, હે
બ્રહ્મણ્ય, હે અગ્નિરૂપ, હે જ્યુક્તીપતી રાજધાનીમાં દેવ મંદિરોની સાન્નિધ્ય જોનાં સ્થાન છે એવી,
હું તને વારંવાર નમસ્કાર કરું છું. હે ભગવતી, હે દુર્ગા, હે ગાદા વનમાં નિવાસ કરનારી સર્વ
વિદ્યામાં બ્રહ્મવિદ્યા તું છે, અને સર્વ દેહધારી ને મહા નિદ્રા પણ તુંજ છે. વળી સ્વાહા, સ્વધા,
કળા, કાષ્ઠા, સરસ્વતી, વેદમાતા, ગાયત્રી, તથા વેદાન્તરૂપ પણ તુંજ છે. હે મહાદેવી, મેં શુદ્ધ
અંતઃકરણથી તારી સ્તુતિ કરી છે માટે તારા પ્રસાદથી આ સંગ્રામને વિશે મારો જય થાય. તું
ગાદા વનમાં બપ રૂપ કિશ્કાઓમાં તથા બ્રજના આશ્રયને વિશે નિલ વસે છે, ને પાતાળમાં
રહીને સંગ્રામને વિશે નિરંતર દેલોને જીતે છે. વળી તંદ્રા, નિદ્રા, લજ્જા, લક્ષ્મી, સંધ્યા, પ્રભા-
વતી, સાવિત્રી, તુષિ, પુષિ, વૃત્તિ, ચંદ્ર તથા સૂર્યને શક્તિ કરનારી, સમૃદ્ધિમાનની સમૃદ્ધિ, સંગ્રા-
મને વિશે સિદ્ધ, તથા આરણ્ય જોને જુએ છે એવી અને સર્વને માતાની પેઠે યાગીનારી છે.
સંજય કહે છે. હે ધૃતરાષ્ટ્ર! એ પ્રમાણે અર્જુને સ્તુતિ કરી ત્યારે અંતરિક્ષમાં પ્રાપ્ત થએલી દુર્ગા
તેને કહેવા લાગી કે તારો જય પશે વગેરે.” હે રાજા, કોઈ મનુષ્ય પ્રાતઃકાળમાં અર્જુને સ્તુતિ
કરેલા દુર્ગાસ્તોત્રનો પાઠ કરે તો તેને કોઈ દિવસ વસ, રાક્ષસ, પિશાચ, યક્ષ, સર્પ, દાહવાળાં
જનવર, તથા રાજકુળથી ભય થાય નહિ; અને વિવાદમાં જય પામે. હે રાજા બંદીખાનામાં
પડેલા કોઈ પુરૂષ તે સ્તોત્રનો પાઠ કરે તો બંધનથી મુક્ત થાય. વળી તે સ્તોત્રનો પાઠ કરનાર
પુરૂષ દુઃખે કરીને પણ ઉદ્ધવંધન ન થાય એવા દુઃખને ઉદ્ધવે, ચોરથી મુકાય, સંગ્રામમાં જય
પામે, લક્ષ્મીને પામે, અને આરોગ્ય તથા બળયુક્ત થઈને સૌ વર્ષે પર્યંત જીવે એમાં સંશય નહિ.
ક્રમકે એ મેં સર્વ મહામુનિ વેદવ્યાસના પ્રસાદથી જાણ્યું છે.” ઉપર પ્રમાણેનું સ્તોત્ર શ્રીમહાભા-
રતના બીજા પર્વના ભગવદ્ગીતાના દુર્ગાસ્તોત્રમાં ૨૩ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે.

Alphabet of Success.

Attend carefully to details of your business.

Be prompt in all things.

Consider well, then decide positively.

Dare to do right; fear to do wrong.

Endure trials patiently.

Fight life's battle bravely, manfully.

Go not into the society of the vicious.

Hold integrity sacred.

Injure not another's reputation nor business.

Join hands only with the virtuous.

Keep your mind from evil thoughts.

Lie not for any consideration.

Make few acquaintances.

Never try to appear what you are not.

Observe good manners.

Pay your debts promptly.

Question not the veracity of a friend.

Respect the counsel of your parents.

Sacrifice money rather than principle.

Touch not, taste not, handle not intoxicating drinks.

Use your leisure time for improvement.

Venture not upon the threshold of wrong.

Watch carefully over your passions.

Xtend to everyone a kindly salutation.

Yield not to discouragement.

Zealously labour for the right.

& success is certain.

*Baron Rothschild had the above alphabetical list of maxims
framed on his bank walls.*

The Hindu Sanatorium for Tuberculosis, Karla.

The Sanatorium at Karla for the Hindus suffering from tuberculosis which had been closed for the monsoon in June last is now open for admission of patients. Those who desire to avail themselves of the Sanatorium may apply either to Rao Bahadur Soondardas Narandas, Solicitor, 1st. Humam Street, Fort, or to Mr. D. B. Chitnis Solicitor, at Meadow Street, Fort, Bombay.

BOMBAY,

5th November 1913.

"PROF. HUXLEY ON ILLUSIONS."

"But that illusive visions of great distinctness should appear, it is not necessary for the nervous system to be thus obviously deranged." People in the full possession of their faculties; and of high intelligence, may be subject to such appearances, for which no distinct cause can be assigned. An excellent illustration of this is the famous case of Mrs. A. given by Sir David Brewster, in his "Natural Magic." (See Appendix).

It should be mentioned that Mrs. A. was naturally a person of very vivid imagination, and that, at the time the most notable of these illusions appeared, her health was weak from bronchitis and enfeebled digestion.

It is obvious that nothing but the singular courage and clear intellect of Mrs. A. prevented her from becoming a mine of ghost stories of the most excellently authenticated kind. And the particular value of her history lies in its showing, that the clearest testimony of the most unimpeachable witness may be quite inconclusive as to the objective reality of something which the witness has seen.

Mrs. A. undoubtedly saw what she said she saw. The evidence of her eyes as to the existence of the apparitions, and of her ears to those of the voices, was, in itself, as perfectly trustworthy as their evidence would have been had the objects really existed. For there can be no doubt that exactly those parts of her retina which would have been affected by the image of a cat, and those parts of her auditory organ which would have been set vibrating by her husband's voice, or the portions of the sensorium with which those organs of sense are connected, were thrown into a corresponding state of activity by some internal cause.

What the senses testify is neither more nor less than the fact of their own affection. As to the cause of that affection they really say nothing, but leave the mind to form its own judgment on the matter. A hasty superstitious person in Mrs. A.'s place would have formed a wrong judgment, and would have stood by it on the plea that "She must believe her senses."

APPENDIX.

The Case of Mrs. A.

(1) The first illusion to which Mrs. A. was subject, was one which affected only the ear. On the 21st of December 1830, about half-past four in the afternoon, she was standing near the fire in the hall, and on the point of going up to dress, when she heard, as she supposed, her husband's voice calling her by name: "—, —, Come here! come to me!" She imagined that

he was calling at the door to have it opened; but upon going there and opening the door, she was surprised to find no person there. Upon returning to the fire she again heard the same voice calling out very distinctly and loudly, "—, come, come here" She then opened two other doors of the same room, and upon seeing no person, she returned to the fire place. After a few moments she heard the same voice still calling, "Come to me, come! come away!" in a loud, plaintive, and somewhat impatient tone; she answered as loudly, "Where are you? I don't know where you are," still imagining that he was somewhere in search of her; but receiving no answer, she shortly went upstairs. On Mr. A's return to the house, about half an hour afterwards, she inquired why he had called her so often, and where he was, and she was of course greatly surprised to learn that he had not been near the house at the time. A similar illusion, which excited no particular notice at the time, occurred to Mrs. A. when residing at Florence, about ten years before, and when she was in perfect health. When she was undressing after a ball, she heard a voice call her repeatedly by name, and she was at that time unable to account for it.

(2) The next illusion which occurred to Mrs. A. was of a more alarming character. On the 30th of December, about four o'clock in the afternoon, Mrs. A. came downstairs into the drawing-room, which she had quitted only a few minutes before, and, entering the room, she saw her husband, as she supposed, standing with his back to the fire. As he had gone out to take a walk about half an hour before, she was surprised to see him there, and asked him why he had returned so soon. The figure looked fixedly at her with a serious and thoughtful expression of countenance, but did not speak. Supposing that his mind was absorbed in thought, she sat down in an arm-chair near the fire, and within two feet, at most, of the figure, which she still saw standing before her. As its eyes, however, still continued to be fixed upon her, she said, after the lapse of a few minutes, "Why don't you speak?" The figure immediately moved off towards the window at the further end of the room, with its eyes still gazing on her, and it passed so very close to her in doing so, that she was struck with the circumstance of hearing no step or sound, nor feeling her clothes brushed against, nor even any agitation in the air. .

Although she was now convinced that the figure was not her husband, yet she never for a moment supposed that it was anything supernatural, and was soon convinced that it was a spectral illusion. As soon as this conviction had established itself in her mind, she recollected the experiment which I had suggested of trying to double the object; but before she was able distinctly to do this, the figure had retreated to the window, where it disappeared. Mrs. A.

immediately followed this, shook the curtains, and examined the window, the impression having been so distinct and forcible, that she was unwilling to believe that it was not a reality. Finding, however, that the figure had no natural means of escape, she was convinced that she had seen a spectral apparition like that recorded in Dr. Hibbert's work, and she consequently felt no alarm or agitation. The appearance was seen in bright day-light, and lasted four or five minutes. When the figure stood close to her, it concealed the real objects behind it, and the apparition was fully as vivid as the reality.

(3) On these two occasions Mrs. A. was alone, but when the next phantom appeared, her husband was present. This took place on the 4th of January 1830. About ten o'clock at night, when Mr. and Mrs. A. were sitting in the drawing-room, Mr. A. took up the poker to stir the fire, and when he was in the act of doing this, Mrs. A. exclaimed, "Why, there's the cat in the room!" "Where?" exclaimed Mr. A. "There, close to you," she replied, "Where?" he repeated. "Why, on the rug, to be sure, between yourself and the coal-scuttle." Mr. A., who still had the poker in his hand, pushed it in the direction mentioned. "Take care," cried Mrs. A., "take care! you are hitting her with the poker." Mr. A. again asked her to point out exactly where she saw the cat. She replied, "why, sitting up there close to your feet on the rug; she is looking at me. It is Kitty—come here, Kitty!" There were two cats in the house, one of which went by this name, and they were rarely, if ever, in the drawing-room.

At this time Mrs. A. had no idea that the sight of the cat was an illusion. When she was asked to touch it, she got up for the purpose, and seemed as if she was pursuing something which moved away. She followed a few steps, and then said, "It has gone under the chair." Mr. A. assured her that it was an illusion, but she would not believe it. He then lifted up the chair, and Mrs. A. saw nothing more of it. The room was searched all over, and nothing found in it. There was a dog lying on the hearth, who would have betrayed great uneasiness if a cat had been in the room, but he lay perfectly quiet. In order to be quite certain, Mr. A. rang the bell, and sent for the cats, both of which were found in the house-keeper's room.

(4) About a month after this occurrence Mrs. A., who had taken a somewhat fatiguing drive during the day, was preparing to go to bed about eleven o'clock, at night, and, sitting before the dressing-glass, was occupied in arranging her hair. She was in a listless and drowsy state of mind, but fully awake. When her fingers were in active motion among the papillotes, she was suddenly startled by seeing in the mirror the figure of a near relative, who was then in Scotland, and in perfect health. The apparition appeared over her left shoulder, and its eyes met hers in the glass. It was enveloped

in grave-clothes, 'closely pinned, as is usual with corpses, round the head and under the chin; and, though the eyes were open, the features were solemn and rigid. The dress was evidently a shroud, as Mrs. A. remarked even the punctured pattern 'usually worked in a peculiar manner round the edges of the garment. Mrs. A. described herself as, at the time, sensible of a feeling like what we conceive of fascination, compelling her, for the time, to gaze upon this melancholy apparition, which was as distinct and vivid as any reflected reality could be, the light of the candle upon the dressing-table appearing to shine fully upon its face. After a few minutes she turned round to look for the reality of the form over her shoulder, but it was not visible, and it had also disappeared from the glass when she looked again in that direction.

* * * * *

(7) On the 17th March, Mrs. A. was preparing for bed. She had dismissed her maid, and was sitting with her feet in hot water. Having an excellent memory, she had been thinking upon and repeating to herself a striking passage in the Edinburgh Review, when, on raising her eyes, she saw seated in a large easy-chair before her the figure of a deceased friend, the sister of Mr. A. The figure was dressed, as had been usual with her, with great neatness, but in a gown of a peculiar kind, such as Mrs. A. had never seen her wear, but exactly such as had been described to her by a common friend as having been worn by Mr. A's sister during her last visit to England. Mrs. A. paid particular attention to the dress, air, and appearance of the figure, which sat in an easy attitude in the chair, holding a handkerchief in one hand. Mrs. A. tried to speak to it, but experienced a difficulty in doing so, and in about three minutes the figure disappeared.

About a minute afterwards, Mr. A. came into the room, and found Mrs. A. slightly nervous, but fully aware of the delusive nature of the apparition. She described it as having all the vivid colouring and apparent reality of life; and for some hours preceding this and other visions, she experienced a peculiar sensation in her eyes, which seemed to be relieved when the vision had ceased.

* * * * *

X.

(9) On the 11th October, when sitting in the drawing-room, on one side of the fire-place, she saw the figure of another deceased friend moving towards her from the window at the further end of the room. It approached the fire-place, and sat down in the chair opposite. As there were several persons in the room at the time, she describes the idea uppermost in her mind to have been a fear lest they should be alarmed. Under the influence of this fear, and recollecting a story of a similar effect in your work on Demonology, which she had lately read, she summoned up the requisite resolution to enable her to cross the space before the fire place, and sat herself in the same chair with the figure. The apparition remained perfectly distinct till she sat down, at which time it vanished.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?



(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન્ડ ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૩૧૫ થી ચાલુ).

ઇંગ્લાંડના એક બહુ નિષ્ણીતા તબીબ, અને ખોરાકના સવાલના ખાસ અભ્યાસી, ડૉક્ટર હેઝમ કહે છે કે, It follows absolutely from my researches that a diet entirely free from all animal flesh, tea, coffee and similar alkaloid-containing vegetable substances, is far and away the best of all kinds for training and athletics “મારી શોધખોળો ઉપરથી ચોક્કસ રીતે સાબીત થાય છે કે માંસાહારની કોઈ પણ બનાવટ, ચહા, કોફી, અને એવાંજ બીજા ‘અલ્કલોઇડ’ વાળા વનસ્પતિના પદાર્થો જોમાં મુશ્કેલ ન હોય તેવો ખોરાક કસરત અને તાલીમબાજીને માટે અતિશય ઉત્તમ છે.”

ધોડાંક વરસ અગાઉ જર્મનીમાં એક ચાલવાની શરત રમાઇ હતી જે આ વાતનો બહુજ સારો પુરાવો આપે છે. આ સિત્તેર મૈસ દોડવાની સરતમાં ચૌદ માંસાહારીઓ અને આઠ વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાઓ બાગ લીધો હતો. બધા અજાણ્યા આહારીઓ સિત્તેર મૈસ દોડીને ઠરાવેલી જગ્યાએ જઈ પહોંચ્યા, જોમાંના પહેલા માણસે સવાચોદ કલાકમાં સિત્તેર મૈસ દોડવાનું કામ પૂર્ણ કર્યું. આડે અજાણ્યા આહારીઓ ઠરાવેલે સ્થાને પહોંચી રહ્યા. પછી એક કલાક થઈ ગયો ત્યારે પહેલો અને એકસો એકજ માંસાહારી સરત પુરી કરી ઠરાવેલે ડેકાણે પહોંચી શક્યો. સરતમાં ઉતરેલા બાકીના બીજા બધા માંસાહારીઓ તો બિચારા પાંચીસ મૈસ દોડતાંજ યાજીને અટકી પડ્યા. આ સરતની બહાર પડેલી વિગતમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે સિત્તેર મૈસ પુરેપૂરું દોડવા છતાં સર્વે અજાણ્યા આહારીઓ “સારી શુરસાદર હાલતમાં” (in splendid condition) હતા, જ્યારે માત્ર એકજ માંસાહારી જે સૌથી છેલ્લો ધારેલે સ્થળે પહોંચી શક્યો હતો તે “ત-હન થાઈ ગયેલો” (“completely exhausted”) આવી ગયો હતો. અને તેથી પેતાનામાં સતેજ લાવવા માટે તેણે જાન્ડી પીવા માગી. ખાસ ધ્યાન એજે તેવો ફળાહારની બીજા એક જીવ સન ૧૯૦૨ ના મે માસમાં જની હતી. તે વખતે જર્મનીના બર્લિન શહેરથી ટ્રેસડન સુધી એટલે ૧૨૫ મૈલના અંતર સુધી દોડવાની એક શરત રમાઈ હતી. આ શરતમાં પહેલે નંબરે આવનાર એક કાર્લ મૅન્ન (Karl Mann) નામનો પહેલવાન હતો, જેણે માત્ર છત્રીસ કલાક અને બાવન મીનીટમાં એકસોતે પચીસ મૈસ પુરેપુરા દોડવાનું કામ પૂર્ણ કર્યું હતું.

કુશળ તબીબોની એક કમીટીએ આ કાર્લ મૅન્નને તેની દોડવાની સરત પુરી થતાં તરતજ બહુ બારિકાઈથી તપાસ્યો હતો, અને એક કલાક જવા દેઈ વળી ફરીથી તપાસ્યો અને પછી તેઓએ એકમતે અભિપ્રાય જણાવ્યો કે તે ધણીજ સારી હાલતમાં છે. સરતમાં જીત્યા પછીના આર દિવસમાં લેખો લખવા, બાપણો કરવા, અને બીજાઓની મુલાકાત લેવાનું ઘણું કામ પણ તેણે કર્યું હતું અને તેથી દરરોજ સરાસરી પાંચ સવાપાંચ કલાકથી વધારે વખત ઉઘવાનો તેને અવકાશ મળ્યો નહોતો. અને છતાં પાછી બીજા દોડવાની સરતમાં ઉતરવાને માટે તે તૈયાર થયો હતો, આ કેવળ ફળાહારી કાર્લ મૅન્ન આ રીતે સાબીત કરી આપ્યું છે કે માંસ, પક્ષીઓનાં

મુડાં, ઈંડાં, દારૂ, કૌશી, ચ્હા, કોકો, ચોકોલેટ, તમાકુ-વગેરે બિલકુલ ખાધાપીધા વગર પણ સર્વોત્તમ શારીરિક અને માનસિક બળ એકી વખતે મેળવી શકાય છે. આગલા જમાનાઓમાં બ્યારે યુનાનીઓ અને ઇરાનીઓ વચ્ચે મેરેથોનનું પ્રસિદ્ધ યુદ્ધ થયું હતું તે વખતે ફોનના સમાચાર પહોંચાડના માટે એથેન્સ શહેર સુધી ૪૮ કલાકમાં ૧૪૦ મૈલ દોડી જઈને એક યુનાની પહેલવાને ખબર પહોંચાડી હતી. પરંતુ વિજય મળ્યાના આનંદદાયક સમાચાર પહોંચાડ્યા પછી તે બેહદ થાકેને લીધે મરણ પામ્યો હતો. પરંતુ હાલના જમાનાનો આ કાર્લ મેન તો પેલા યુનાની પહેલવાનથી પણ ચઢી ગયો; અને પોતાની ફતેહનું મુખ્ય કારણ તે ફળાહારને ગણે છે.

મગજનું ઘણુંજ સખ્ત કામ કરતી વખતે સર આંધ્રકે ન્યુટન માત્ર શુદ્ધીવાળા લોટની રોટલી અને પાણી વિના બીજું કંઈજ ખાતા નહિ. અને તેજ પ્રમાણે શારીરિક તેમજ માનસિક બેહદ પરિશ્રમ કર્યા કરનાર થોમસ એડીસન અને નિકોલાસ ટેસ્લા જેવા મહાન પુરુષોને માંસાહાર કરવાની જરૂર જણાતી નથી, તો પછી સાધારણ માણસોને તો તેની શાનીજ જરૂર પડે ?

આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોને ધ્વજરની આગા રૂપ માની માન આપી તેમને અનુસરી ચાલવાની મોટી ફરજ દરેક મનુષ્યે સમજતા થવું જોઈએ, અને આહાર વિહારમાં બહુજ સાદાઈ રાખતાં, તથા દારૂ, અશીષુ, તમાકુ, કૌશી, ચ્હા, અને અરી મશાલાથી યતાં નુકસાનોથી પુરેપુરા વાકેફ યતાં શીખવું જોઈએ. તેજ સાથે મિતાહાર અને ખાનપાનમાં નિયમિત યતાં પણ શીખવું જોઈએ.

આગળ સારી રીતે સાચીત કરી બતાવવામાં આવ્યું છે કે રાંધેલા ખોરાકોમાંથી પોષક દ્રવ્યો, ઉપયોગી આરોગ્યનીક કારો, અને અતિ સૂક્ષ્મ જીવન તત્ત્વ ધણે ભાગે નાશ પામેલું હોય છે, અને તેથી તેવા ખોરાકો ખાંધને રહેનાર માણસોને દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ખૂબ આંખીને ખાવું પડે છે, અને તેમ છતાં તેવાં ઘણાં માણસો મંદગિન, અશક્તિ, અને પાન્ડુરોગથી પિડાતાં હોય છે. કેટલાક મુકલકડી જેવા એડાળ હોય છે, ત્યારે બીજામાં મેદ અને કચરો ભરાઈ રહેવાથી તેઓને પોતાનું શરીર ઉપાડવું પણ ભારે યત્ન પડે છે, અને તે ઉપરાંત હમેશ કાંઈ ને કાંઈ દરદી પિડાયા કરતાજ હોય છે. પરસ્પર વિરોધી જણાતી આવી બન્ને સ્થિતિઓ અસ્વાભાવિક છે, અને તે ઉત્પન્ન થવાનું સામાન્ય કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે અયોગ્ય ખાનપાન છે. મજશોષક, પોષક, અને બળપ્રદ શુભો બહુ ઉત્તમ પ્રકારે ધારણ કરનાર ફળાહાર એ દરેક જાતની રોગી સ્થિતિને દૂર કરી સ્થાયી આરોગ્ય આપનાર અકસીર અને ખરો ઉપાય છે.

હાલમાં રાંધેલા અને અયોગ્ય આહાર વિહારથી પ્રગ્ન મંદગિન, અજીર્ણ, અશક્તિ તથા ધાતુહીણતાથી પામમાત્ર યતી ચાલી છે. અને તેથી આવા દરદીઓ પાસેથી પૈસા લૂંટી લેવાના દેવુથી દરવેં લાખો રૂપૈયા લલચાવનારી જુડી જાહેર ખબરો પાછળ ખર્ચાય છે. આવા ધોળે દિવસે ધૂતનારાઓનો ધધો ચલાવનાર અને વધારનાર અને તે મારફત દેહની દિવસે દિવસે વધારે પામમાલી કરનાર અયોગ્ય ખાનપાન વિના બીજું કંઈજ નથી. દુનિયા પરનાં સર્વ પ્રાણીઓ તેમજ કહેવાતા સુધારાની જગમાં નહિ ફસાવલી મનુષ્ય પ્રજાઓ સ્વાભાવિક રીતે પોતાનો ખોરાક રાંધ્યા વગરજ ખાય છે, જેને લીધે અજીર્ણ, અંધકોષ, તેમજ ધાતુહીણતા એ શું છે, તે કદિ તેમના જણવામાં પણ આવતું નથી. છુટા ફરતા સાંક-આપલા, બકરા, માકા, દાધી, તેમજ જિનસુધેરલા ગણાતા દેશોના લોકો ક્યારે વસાણાં કે ધાતુપ્રિતી દ્વા ખાય છે ? છતાં તેમની શક્તિની સાથે કયો ધાતુપ્રિતી દ્વાઓનો સેવનાર સરખામણી કરી શકશે ? ધાતુપ્રિતી લગભગ સર્વ દ્વાઓ શરીરમાં નવું વીંધે પેદા કરી શકતી નથી, પરંતુ મગજ, આંખ, દાંત, પગ, હાંતી, હોઝરી વગેરે એકે એક ભાગને

પુષ્ટિ આપવાને જે વીર્ય લોહીની સાથે આખા શરીરમાં ફેરવું હોય છે, તેને વલોવી નાંખીને ઉત્પત્તિ, અવધવો તરફ નીચી ગતિ આપે છે. આથી અજ્ઞાન માણસોને જે કે શરીરમાં ધાતુનો જમાવ વધેલો થોડો વખત જણાય છે, પરંતુ તે સત્ત્વ બધું મગજ, આંખ, અને શરીરના ખીજ ભાગમાંથી ખેંચાઇને આવેલું હોવાથી તે તે સર્વ ભાગ પરિણમે નબળા પડી જાય છે. અને આવી દવાઓ વાપરનારની આંખરે બહુજ માડી દશા થાય છે. વીર્ય અને શરીરનાં સર્વ ભાગની શક્તિ વધારવાનો ખરો યોગ્ય અને નિર્દોષ ઉપાય માત્ર યોગ્ય ખાનપાનજ છે. સારો ખોરાક જે દર-રોજ ખરાખર પાચન થતો રહેતો તેથી તેમાંથી શુદ્ધ લોહી અને તેમાંથી વીર્ય આદિ ધાતુઓ ઉત્તરોત્તર ખરાખર ખનતીજ રહે એમાં બિલકુલ સંશય નહીં. હવે સારી પાચનશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે દવાઓની જરૂર નથી. હાલમાં તો લોકો રાંધેલો અયોગ્ય ખોરાક પોતાની શક્તિ ઉપરાંત જમે છે અને પછી તેને પચાવવા માટે ચૂર્ણો અને ચાટણોનો ઉપયોગ કરે છે. આ એક મોટી ભૂલ છે. આને બદલે ફળાહાર ખરાખર ચાવીને નિયમિત પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે અને તે સાથે કંસરત વગેરે તંદુરસ્તીના ખીજ નિયમો પાળવામાં આવે તો શરીર ધણુંજ તંદુરસ્ત અને સશક્ત બન્યા વગર રહેજ નહિ. તંદુરસ્તી અને જીવનબળ કદિ પણ શીશીઓમાં ભરીને વેચી કે ખરીદી શક્તાં નથી એ વાત લોકો ક્યારે સમજતા થશે ? !

ફળાહાર કરવાનો અભ્યાસ પાડ્યા પછી માણસ ખુશમિજાજી બનતો જાય છે. નિઃસાદ અને નિવેદના વિચારો જતા રહેવા લાગે છે. જળા ઘણા લોકો ધારે છે તેમ ફળાહાર કરનારનું પેટ કાંઈ ભુખ્યું ને ભુખ્યું રહેતું નથી, અને તેને કાંઈ વારે વારે મોંઢામાં ખાવાનું ઝોર ઝોર કરતું પડતું નથી. એથી ઉલટું ખરાખર જતનો પ્રમાણસર ફળાહાર કરનારને દિવસમાં બેજ વખત જમવાથી સારી તૃપ્તિ તથા પુષ્ટિ મળ્યા કરે છે. લોકો સવારમાં જ્યારે દુધ પાણી અને મ્હાનાં ઝેરી પાંદડાંના ઉકાળા પીતા હોય છે, ત્યારે ફળાહારી તેને બદલે અતિ રુચિકર અને સુદર એકાદ નારંગી કે સફરજનથી શરીર મનને સતેજ અને સંતૃપ્ત કરે છે. સફરજનની ખારીક છાલમાં પણ કેટલાંક ઉપયોગી તત્ત્વો રહેલાં હોય છે તેથી તેને છોલીને તે કાંઠી તાંખતા નથી, પરંતુ એમને એમ ખૂબ ચાવીને સ્વાસ્થ્યકર ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે. ખપોરે કે સાંજે બદામ, કાજુ, મગફળી, ટોપર વગેરે “નટ્સ” (Nuts; કેળાં, દાઢમ, ખચ્ચર, દાઢ, જાંબુ, શકરેટ્ટી, અંજીર, કેરી, અનેનાસ, જમફળ, વગેરે સુકાં તથા લીલાં ફળ; ઉમાડેલા મગ, મઠ, ખાજરી અને બરડેલા ઘઉં, મકાઈ, ચોખા ઇલાદિ તથા કાકડી, કોખીજ, ટમાટા, પપૈયા, શકરીયાં, બીડા, ગલકાં વગેરે જે કાચા શાક પર રૂચિ થાય તે સમારીને લીંપુનો રસ, મધ કે જરૂર પડે તો દહીં સાથે મેળવી ખાય છે. આવા ખાનપાનથી ખોરાક પચાવનાર જરૂર આદિ અવધવોને પોતાનું કામ કરી રહ્યા પછી પુરતી વિશ્રાંતિ મળતી રહે છે, અને તેથી રહેતે રહેતે તેઓ બળવાન બનતા જાય છે, જેને લીધે આરોગ્ય ખોરાકમાંથી જરાએ જરા પોષણ ખેંચી કાઢવાની તેમની શક્તિ વધે છે, તેથી હાલમાં આપણા માન્યામાં પણ ન આવે તેટલા થોડા ખોરાક પર માણસ તંદુરસ્ત હાલતમાં રહી શકવા સમર્થ થાય છે.

ઉનાળાના ગરમીના દિવસોમાં ખપોરે સખ્ત તાપ પડતો હોય છે તે વખતે પણ મ્હાના વ્યસનીઓને ગરમાગરમ મ્હા પીધા વગર ચાલતું નથી. તેજ પ્રમાણે શીયાળામાં પણ આઈસ-સોડાનાં થંડાં “પીણું” Drinks (પેય પદાર્થો) સિવાય શોખીન લોકોને ચાલતું નથી. તે ઉપરાંત આખો ઉનાળો અને કેટલાક તો ખારે માસ બુદ્ધિને વ્યય અને જડ કરનાર બાંગને પીધા

કરે છે. આ સિવાય અહીંથી આ અને દારૂડીવાઓની વાત તો કરવીજ શું ? ફળાહાર કરનારને સાદા પાણી વગર ખીલું. કાંઈ પીવાનું મન થાય તો તેમણે શેરડી, દ્રાક્ષ, લીંચુ વગેરેનો રસ રૂચિ અનુસાર પીવાથી ઘણો લાભ પાયા છે. તે ઉપરાંત ખસખસ, બદામ, વરીયાળી, ગુલાબનાં ફુલ વગેરે વાટી તેમાં પછી શેરડીનો રસ કે કાંઈ જાતનું સરખત મેળવી પીવાથી હજેજત સમયે લાભ મળે છે. રસવાળાં ફળ ચૂસવા કે ખાવાથી પણ આવોજ હેતુ પાર પડે છે. માટે ફળાહારીએ એક પણ ઝેરી દુર્બ્યસનની જાળમાં સપડાયલા રહેવાની જરૂર નથી. આવા રસ, રસવાળાં ફળો, અને સરખતો મગજને તર કરી શાન્તિ અને સતેજ આપે છે. દુધના કરતાં પણ આતો ગુણ ઘણો વધારે છે. કારણકે આગળ જતાવવામાં આવી ગયું છે તેમ દુધમાં અનેક બેજસેજ અને બગાડો થવાના સંભવ છે. ખરાબ હવા, સાફ કર્યા વગરના જનાવરના આંચળ, ધીનારના હાથ, બરવાનાં વાસણ, વગેરે જો સ્વચ્છ ન હોય, અગર તો ધોવાનું પાણી ચોખ્ખું ન હોય તો દુધ થોડાં વધારે પ્રમાણમાં રોગજનક બને છે. તેમજ વળી જનાવરની તથીયતના ફેરફાર પ્રમાણે તેના દુધમાં પણ સારો નરસો ફેરફાર પડતો રહે છે. આથી ઉલટું જાત જાતનાં ફળના રસમાં બહુ આનંદ અને પોષણ આપનાર પ્રવાહી તત્વો રહેલાં હોય છે. અને તેમાં જનાવરના શરીરમાંના મળ બિલકુલ હોવાનો સંભવ નથી.

સામાન્ય પ્રજાવર્ગમાં આ ફળાહારના વિષયમાં હાલના કરતાં વધારે ચર્ચા અને ઉડો વિચાર ચાલવાની ઘણીજ જરૂર છે. અને ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી, તથા તેવાજ ખોરાકો દેશમાં વધારે પાકવા લાગે તેવી વ્યવસ્થા કરવાની યોજના થવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. (અપૂર્ણ.)

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (નૈચરોપથી).

(લેખક:—ગોવિંદજી ડોસાભાઈ શેઠ, જામનગર).

સેંકડો નહિ પણ હજારો વર્ષ થયાં બિમાર માણસને સાજા કરવા માટે દવાઓ વપરાય છે. તે સંબંધમાં આયુર્વેદ, યુનાની હકીમાત, ઇંગ્લેંડ ઓસ્ટ્રોપથી-હોમીયોપથી વગેરે અનેક શાસ્ત્રો છે, અને તે સંબંધીના ગ્રંથો પણ લખાયલા છે, અને આજ પણ નવા લખાતા જાય છે. નૈસર્ગિક ઉપચારોની શોધ માત્ર સો એક વર્ષ ઉપરજ થયેલી છે, અને તે શોધનું પ્રથમ માન જર્મન દેશનેજ પડે છે. ત્યાર પછી તે વિદ્યાને અમેરિકાના યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સે સ્વીકારી છે. તેજ પ્રમાણે ઇંગ્લેંડ, ફ્રાન્સ, તથા યુરોપના બીજા દેશોમાં અને અન્ય સુધરેલી પ્રજાઓમાં પણ આ વિદ્યા જો કે થોડી ઘણી જણાયેલી છે, છતાં તેને પુરતો અને ઘટિત આદર હજી મળ્યો નથી, તો પછી આપણા દેશને માટે તો કહેવુંજ શું ? વળી ખરી રીતે દરેક નવી શોધ વિશ્વમાન્ય થતા પહેલાં તેને ખાતર અનેક પ્રતાપી વ્યક્તિઓને પોતાનાં જીવન અને સર્વસ્વ અર્પણ કરવાં પડે છે.

ન્યારે વિચારશીલ, વિદ્વાન અને ન્યાયી ડોક્ટરો તથા દરદીઓને એવું જણાયું કે દવા માત્રથી તંદુરસ્તી જાગતી થકાતી નથી, માને આરોગ્યસંરક્ષણમાં દવાનો અપજ નથી એમ પણ કહી શકાય, અને વળી તેઓને એવો જાત અનુભવ થવા લાગ્યો કે બિમાર સ્થિતિમાં દવાઓ આરામ કરે છે કે કેમ તેની ચોક્કસ ખાતરી નથી; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક પ્રસંગોમાં દવાઓ નુકસાન પણ કરે છે, અને દરદમાં ઓર વધારો કરે છે, ત્યારે તેઓ તે બાબતની વધારે તપાસમાં ઉડા ઉતર્યાં.

પ્રથમ તેઓએ એ તપાસ કરી કે રોગનું મૂળ કારણ શું છે ? જ્યારે આપણી આત્મ-
બાજીની કુદરતની બાજીની સર્વ સૃષ્ટિને રોગની હયાતી તથા પણ ખ્યાલ નથી, ત્યારે માત્ર માણસ
જાતના અનેક પ્રકારના અસહ્ય રોગોથી શા માટે પીડાય છે ? આનું કારણ તેઓને એવું જણાયું
કે મનુષ્ય જાતને કુદરતે વધારે શક્તિ, વધારે બુદ્ધિ આપી છે તેના તે તેટલાજ વધારે દુર-
યોગ કરતો થયો છે. જે આમ છે તો પછી જેમ આપણે એક વાસણ ખાલી કરવું હોય છે તો
તેમાં આવકનું દાર ખંધ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે આપણી શુભાવેલી તંદુરસ્તી પાછી
મેળવવા માટે આપણે આજ સુધી ગાંઠેલું અકુદરતી જીવન ખંધ કરવું જોઈએ, અને દરેક રીતે
કુદરતના નિયમાનુસાર આપણી રહેણી કરણી રાખવી જોઈએ. આ બાબત “કુદરતી જીવન”
એ નામના મહારા લેખમાં જરા વધારે વિસ્તારથી ચર્ચાશે તે તરફ જણાવવું ધ્યાન ખેંચવાની
રજા લેઈ છું.

આ જગ્યાએ મારે જણાવવાની જરૂર છે કે જે કોઈ વ્યક્તિ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવનના
નિયમો સમજી તેનું યથાર્થ પાલન કરે તેને કદી પણ લેશ માત્ર રોગના ભોગ થવું પડે નહિ.
તેની સાથે એ પણ એટલુંજ સત્પર્યુષ્ણ છે કે, જે કોઈ માણસ અજાનવશાત કુદરતના નિયમોનો
ભંગ કરી રોગનો ભોગ થયો હોય તેને થોડામાં થોડા વખતમાં સારામાં સારો આરામ સંપાદન
કરવો હોય તો ફરી તેજ સુખપ્રદ નૈસર્ગિક નિયમોનું શરૂ લેઈ કુદરતી ઉપચારોના પ્રયોગો તેણે
અજમાવવા જોઈએ.

નૈસર્ગિકઉપચારપદ્ધતિનું આપણને સામાન્ય જ્ઞાન થયું હોય, અને પછી કોઈ પણ કારણથી
આપણા ઉપર વ્યાધિનો હુમલો થાય તો તે વખતે આપણા મનમાં લેશ પણ ભય ઉપજતો નથી,
આપણી વૃત્તિ કોઈ પણ જાતની ધોંધા કરવા તરફ દોરાતી નથી. કારણ કે આપણા મનમાં
તરતજ એવો ખ્યાલ આવે છે કે આપણે જે કંઈ જૂઠું કરીને આપણા શરીરમાં અવ્યવસ્થાનું
કારણ ઉત્પન્ન કર્યું તેને કુદરત દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે. શરીરમાં અસ્વાભાવિક તત્વોના
ધ્યેલા જમાવને અસાધારણ ક્રિયાઓ (Abnormal activities or functions), જેને
આપણે ‘રોગ’ એવું નામ આપીએ છીએ તે વડે શરીરની અંદરનું વિષ કુદરત કાઢી ન નાંખે તો
આપણી જીંદગી ઘણાજ નેપમમાં આવી પડે. દરેક માણસ ધણું કરીને એટલું તો સમજે છે
કે માખી કે કોઈ ઝેરી જીવડું ખાવામાં આવી જાય તો આપણને ઉઘડી-વમન થાય છે; તેજ
પ્રમાણે આપણે વધારે ખાઈએ તો ઝાડા થાય છે, ધુમાડાવાળા સ્થાનમાં જઈએ તો આંખમાં
પાણી આવે છે; મરચાં કે છીકણી જ્યાં ઉડતાં હોય ત્યાં જઈએ તો આપણને છીંકા આવે છે
અને નાકમાં પણ પાણી આવી જાય છે. આ બધું સાચી બને છે ? કારણ એજ છે કે કુદરત—
આપણા શરીરમાં રાત દિવસ રક્ષણ કરવા તથા રહેતી ચેતનશક્તિ—શરીરને તુકશાન કરતા
તત્વોને શરીરમાંથી આપણા બહાર માટે એકદમ બહાર કાઢી નાખવા માટે ચોપતા ઇલાજ લે છે.
આજ પ્રમાણે જે અનેક વ્યાધિઓ વિવિધ રૂપમાં આપણા જીવામાં આવે છે તે અન્ય કંઈજ
નહિ પણ, આપણા શરીરમાં આપણી ગરજતરી આપણે દાખલ થવા દીધેલાં વિનિયમ-ઝેરી
તત્વોને શરીરસંરક્ષણની ખાતર શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો શુભ પ્રયત્નજ છે.
અને જે આમ છે તો પછી આપણે તેને પ્રસંગે નારાજ થવાનું કારણ નથી, પણ ઉઘડું ખુશી
થવા જેવું છે. અને તેટલાજ માટે શરીરમાં કોઈ ચિકિત્સા જણાતાં એકદમ અનેક પ્રકારની વિષ-
મય દવાઓના રગડા તરફ નજર નાખવાની નથી, પણ તેવી ચિકિત્સાના મૂળ કારણને શોધી કાઢી
તેને દૂર કરી કુદરતને મદદ કરવાની છે.

આપણે જે નિયમોનો ભંગ કરી ખ્વાર થયા તે નિયમોને પુનઃ પાળવાની વાત આજુપર રાખીએ, અથવા તેના તરફ તદ્દન અવલોક રાખીએ, અને દવાઓનું સમુદાય લઇએ તો તે આપણો કેટલો ઉન્માદ કે મૂર્ખાઈ છે ? કેટલાક 'એમ. ડી.' આદિ ઉપાધિધારક વિદ્વાન અનુભવી ડોક્ટરોનું એવું માનવું છે કે, મનુષ્ય શરીરની અંદર રહેલી કુદરતી શક્તિજ વ્યાધિનિવારણનું કાર્ય કરે છે, અને છતાં યશ દવાને મળે છે. આ વાત વિચાર કરતાં ખરી જણાય છે. પણ શરીરની અંદર કુદરત આપણા મુખને માટે જે દિશામાં પ્રયત્ન કરી રહી હોય છે તેની ઉલટી દિશામાં કામ કરી ખલેલ પહોંચાડવાનો ગુણ ધરાવનારી દવાઓ જો આપણે વાપરી બેઠા તો આપણા પુરા હાથ થાય છે. કમનસીમે દવાઓ મોકલે ભાગે આમજ કરે છે. કારણ જો આમ ન હોય તો આજ આટલા ડોક્ટરો, હકીમો, વૈદ્યો આદિ વિદ્યમાન છતાં પ્રજામાં અનેક પ્રકારના રોગોનો ફેલાવો દિનપ્રતિદિન સા માટે વધતો જાય ? અફસોસની વાત તો એજ છે કે બિચારા દરદીઓ એક દવા ખાય છે, અને તે પોતાને માફક ન આવતાં, અને કેટલાક પ્રસંગમાં તેને ઉલટું નુકશાન થવા છતાં, તે બીજી જાતની દવાની શોધમાં રહે છે; અને આમ છેવટે પાયમાલ થતાં મુઠ્ઠી પણ દવા ઉપરનો તેનો અડગ પરંતુ મુર્ખાઈ ભરેલો વિશ્વાસ ઉઠતો નથી.

ભાતભાતનાં મુંદર સ્વાદિષ્ટ ભોજનોના શોખીનોને ઉપર કહ્યો તેવો દવા ઉપરનો વિશ્વાસજ સૂગ ઉપજાવનારી, ખેસ્વાદ, કડગી અને વખતે જીમ અને ગળું ચચડાવનારી દવાઓ પ્રેમપૂર્વક ખાવા-પીવાની ફરજ પાડે છે. કોઇનો પણ ભરસો નહિ કરનાર વ્યક્તિઓને એજ દવાની ભક્તિ ગમે તેવા સ્થાનમાં, ગમે તેવી રીતે, ગમે તે દ્રવ્યોની બનાવટવાળી દવાને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી જરા પણ ચે' કે ચૂ' કર્યા વગર પીવાની ફરજ પાડે છે. દવાનો દાવો રાખનારા અને માંસાદિક અભક્ષ્યનું નામ લેતાં પણ સૂગ કરનારા માણસો જે દવાઓને તૈયાર કરવામાં 'વિવિસેક્શન' અર્થાત સજીવ પ્રાણીઓની નિર્દય વાઢ કાપ જેવા અખતરા યાય છે, તથા જેમાં સર્વ જાતનાં પ્રાણીઓના શરીરની સૃષ્ટિ દાખલ કરવામાં કશોજ વંધો મનાતો નથી, તેવી દવાઓ હોંસે હોંસે, ઉપર કહ્યા તેવા અર્થ વિશ્વાસને લીધે ખાય છે. અફસોસ ! અફસોસ. પણ હા ! હવે વખત બદલાયો છે, મનુષ્ય જાતને ભોગવવાં પડતાં દુઃખથી કુદરત કંપી ઉઠી છે, અને સુયોગ્ય વ્યક્તિઓના હૃદયમાં સત્યનો પ્રકાશ માયાળુ માતાએ પાડ્યો છે.

હવે આપણે માંલ પડ્યા બાદ સાજ થવા માટે આપણા મુખને કડવું કરવાની, આપણી જીમ ને-ગળાને ચચડાવવાની, અને ભવિષ્યમાં કમનસીમે વધારે ભયંકર દરોના ભોગ થવાની, નિર્દોષ પ્રાણીઓના ઉપર અમાનુષી કૂરતા ગુન્જરવાની તથા તેમના પ્રાણ હરણ કરવાની, અધારામાં આરથા રાખવાની લેશ પણ જરૂર રહી નથી. કારણકે યોગજ્ઞીસમી સદીમાં જન્મ ધારણ કરી વીસમી સદીમાં પૂર્ણ વિકાસને પામી વિનય પ્રાપ્ત કરવાને સરજાયેલી " નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ " જેને ઇંગ્રેજમાં ' નેચરોપથી ' કે ' નેચર ક્યોર ' Naturopathy or Nature-Cure કહે છે તે આપણાપર આરોગ્યપૂર્ણ આશિર્વાદનો વરસાદ વરસાવવા તૈયાર છે.

આ પદ્ધતિમાં પહેલેથી તે છેલ્લે મુખી આપણને જરાએ કમેશનો અનુભવ કરવો પડતો નથી, અધઘટક રાખતી પડતી નથી, તેમજ ભવિષ્યમાં કોઈ પણ જાનનું નુકશાન થવાનો તેમાં ભય નથી; વળી તેમાં કોઈ પણ જાતની દિવસના ભાગીદાર થવાની જરૂર રહેતી નથી—કારણ કે કુદરત મામાળ છે, પ્રેમાળ છે, નિર્દોષ છે, સ્પષ્ટ છે, અને કુદરતી ઉપચારો પણ તેવાજ છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી આપને જણવાની ઇચ્છા પડે કે, જેમ ડોક્ટરો અને વૈદ્યોને

આપણે અનેક જાતની દવાઓ વાપરતા જોઈએ છીએ તેમ આ ઉપચારોમાં શું વપરાય છે ? આના જવાબમાં હાલ તો એટલું જ કહેવાનું કે, ઔષધોપચારમાં જમ મ્હોટાં મ્હોટાં, મહન, અને સાંભળ્યાં પણ ન હોય એવાં અસંખ્ય નામો આવે છે, તેવું કથુંજ કુદરતી ઉપચારોમાં નથી. કારણ કે કુદરત સર્વદા સાદી છે, અને આ વાત જે સાધનોનો નૈસર્ગિક ઉપચારો તરીકે ઉપયોગ થાય છે તેનાં નામ આપતાંજ સ્પષ્ટ પડે. પણ આટલા ઉપરથી તેની કીમત યદી શકશે નહિં. એટલે કે, જે તેમ કરવામાં શુદ્ધિ વાપરવામાં નહિ આવે તો ખોટી કીમત અંકારો.

કુદરતી-નૈસર્ગિક ઉપચારોમાં હવા, પ્રકાશ, તડકા, પાણી, પથ્થ ખોરાક, યોગ્ય કપડાં, અને અનુકુળ રહેવાનાં મકાન, કસરત, આરામ વગેરેની સહાયથી મ્હોટે ભાગે કામ ચાલે છે. આમાં કોઈ મ્હોટાં નામો કે મગજને મુંઝાવી નાંખે તેવી રચના તો નથીજ; પણ સત્યની તુલના કરવાની રીત સમજવાની જરૂર છે. હવા, પાણી વગેરે એવી બાજતો છે કે જેના વિના માનવ જીવનનો ઉચ્છેદ થઈ જાય, જેનો દુરુપયોગ કરીને અથવા યથાર્થ લાભ ન લેઈને મનુષ્ય ખ્વાર થયેલ છે, તેનાજ યોગ્ય રૂપમાં આશ્રય ગ્રહણ કરવો એવરકર નિવડે એ માનવું સત્યસંમત છે. એથી ઉલટું દવાઓ બધી ભેગી કરી દરિયામાં ડુબાડવામાં આવે તો તેથી મનુષ્ય જાતને વાસ્તવિક કાંઈ નુકશાન થાય નહિ; બલકે પ્રખ્યાત અમેરિકન ડોક્ટર ઓલીવર પિન્ડેલ હોમ્સ, એમ. ડી. જેવા અનેક વિદ્વાન અતુલની ડોક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે તો તેમ કરવાથી મનુષ્ય જાત મુખી બને પણ બિચારાં માછલાંઓ આદિ જળચર પ્રાણીઓના ભોગ મળે !! માટે સત્ય વાત એ છે કે જેનાથી જીવનનો નિર્વાહ થાય છે, તેનાથીજ બિમારીમાં બચાવ થાય છે. વળી બાધિઓ ગમે તેટલા મનાતા હોય પરંતુ ખરી રીતે રોગ માત્રનું મૂળ એકજ છે અને તે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનું એકદું યવું, જે કુદરતી નિયમ વિરુદ્ધના વર્તનથીજ થવા પામે છે. અને આ રીતે રોગ માત્ર જ્યારે એકજ છે ત્યારે તે મટાડવાનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઈએ; અને તે ઉપાય તે કુદરતના નિયમાનુસારનું જીવન છે. આમ હોવાથી જ્યારે માંદગી આવે ત્યારે સૌથી પ્રથમ કુદરતને અનુકૂલ વર્તન રહે તેવી ગોઠવણ કરી દેવી જોઈએ. એટલે કે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રહેવું અને શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયાને નિયમિત કરવી; સૂઈતો પરાવર્તિત પ્રકાશ (Reflected light) આપણી આસપાસ કાયમ રાખવો; સ્વચ્છ, અને બની શકે તો, ' ડીસ્ટીલ્ડ ' એટલે વરાળ દારીને જનાવેલું પાણી પીવું, કુદરતી ખોરાક પચી શકે તેટલો બરાબર ચાવીને યથાવિધિ ખાવો, સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ લેવી, મનને આનંદમાં રાખવું, નિયમિત અને જે રોગમાં જેની જરૂર હોય તેવી કસરત કરવી. આ ઉપરાંત તેજ સાધનોનો ચિકિત્સાશાસ્ત્રને આધારે વિશેષ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, યાને તે સાધનોને ઉપચારનું રૂપ કેવી રીતે આપવું, અને જુદા જુદા રોગમાં કેવા કેવા ઉપચારની ખાસ યોજના કરવી, એ બે સ્વતંત્ર વિષય છે, અને તેથી આ સ્થળે તે વિષે વિવેચન કરતાં લખાણ થઈ જાય જેથી અન્ય પ્રસંગ ઉપર તે વાત સુલતવી રાખવું યોગ્ય ગણાયો.

આપણા આપલદા અને અસલના પૂર્વજોનાં કેવાં શરીરો હતાં, કેટલાં કદાવર તેઓનાં શરીરો હતાં, કેટલું તેમનું બળ હતું, કેટલું પુરુષાર્થ હતું, કેવી શુદ્ધિ અને તેમની જીંદગી કેટલી લાંબી હતી, અને કેવાં કેવાં તેઓ મહાન કાર્યો કરતા હતા, એ બધાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે અમ્મ કામ કરતી નથી. પણ વિચાર કરો કે આ બળ આદિ તેઓને ચાથી પ્રાપ્ત હતું ? શું તે વખતે હાલના કરતાં અનેકગુણ દવાશાળાઓ હતી ? શું તે વખતે ધણાજ નામાંકિત ડોક્ટરો

હતા ? શું તે વખતે તેઓ સર્વ દવાના આટલા કે પડીકાનાજ ભક્ત હતા ? નહિજ નહિ. સત્ય વાત તેથી ઉઘડી હતી. તેઓની મહાન શક્તિઓ તેઓના કુદરતને અનુકૂળ જીવનને આભારી હતી. તે વાત જરા વિચાર કરતાં સમજાં શકાશે. આટલુંજ નહિ પણ તેઓની તળિયત કદાચ બગડતી તોપણ તેઓ કુદરત ઉપરજ ભરોસો રાખનાર હતા, અને કવચિતજ સાદી દવાનો ઉપયોગ કરતા હતા. આટલી વાતજ કુદરતી જીવન અને કુદરતી ઉપચારોનો જયધોષ કરવા માટે બસ છે ! હજી પણ જે આપણે આપણા પોતાના અને આપણી ભવિષ્યની પ્રજાના શરીરમાં ઉચ્ચ પ્રકારના બળનો ઉદ્ભવ કરવા ઇચ્છતા હોઈએ, જગતને હેરત પમાડનારી શક્તિઓ સંપાદન કરવા માગતા હોઈએ, જીવનને આપણે ઉપયોગિતા અને મહાન કાર્યોથી સાર્થક કરવું હોય, ડુંકામાં ખરેખરા મહાન નરો બની મનુષ્યો તરીકેનાં બહાદુર કાર્યો કરી નાખને અંમર બનાવવું હોય તો આપણે આડાઅવળા માર્ગ છોડી દેઈ આપણી પરમ પ્રેમાળ નિર્મલિંગી-કુદરત માતાનાજ જોગામાં આશ્રય શોધવો જોઈએ, અને તેના પ્રબોધેલા માર્ગનુંજ અવલંબન રોગ રૂપી આફતના વખતમાં કરવું જોઈએ. પરમાત્મા આપણી તંદુરસ્તીના સંબંધીના સાચા માર્ગ વિષે આપણાં હૃદયોમાં આપણે તિમિર સદાને માટે દૂર કરી જાન રૂપ પ્રકાશ તેને સ્થાને બરો એજ પ્રભુ પ્રતિ અંતિમ અભ્યર્થના છે. અસ્તુ !

બાળકની માવજત.

(લેખક:—અર્ચત.)

બાળકો આસ્વાવસ્થામાં પોષકગ્રાહ અતિસય કરે છે તેથી સ્ત્રીઓ તેને અશીશની છતે ચલાવે છે. આ પ્રદતિ અતિ હાનિકારક પરીણામ લાવે છે. કહેવું જોઈએ કે બાળકો પુરતું કુષ્ઠ નહિ મળવાથી અને સંગોપનમાં હવગય કર્યાથીજ રહે છે. તેને અશીશ આપવાથી તે ઘેનમાં પડે છે અને માઆપને શાંતિ મળે છે તે ખરૂં છે; પરંતુ પોતાના અદ્ય સુખ માટે તેના હમેશના સુખ તરફ દૃષ્ટિ કરવું તે કહાપણનું કામ છે કે કંઠ, તે વિશે પિતાએ પ્રથમ વિચાર કરવો જોઈએ છે.

બાળક ગર્ભમાં હોય છે ત્યાં સુધી તેનું આપોઆપ પોષણ ધાય છે. પરંતુ તે બહાર આવ્યા પછી તેમ નથી થતું. તે સર્વાંશ પરતંત્ર હોય છે. જેની તેને ટેવ નથી હોતી તેનાથી વિકાર થઈ તે મરજો-સુખ બને છે. આ પ્રમાણે પહેલા મહીનાની અંદર સોંકડે દશ ટકા, પહેલા વર્ષની અંદર પંદર ટકા અને ચાર વર્ષની અંદરનાનું પચીસ ટકા જોઈએ છે. આ ઉપરથી આસ્વાવસ્થામાં બાળકોની દાગજી રાખવી કેટલી આવશ્યક છે તે સ્પષ્ટ જણાઈ આવશે.

શુભાન અને દવામાન પ્રમાણે બાળકોને વસ્ત્રથી પરિધાન કરવાં હિતાવક છે; પરંતુ આખું વર્ષ દુર્લભ જોવા ગરમ કાપડથી પરિધાન રાખવું તે ઉત્તમ છે. આવા કાપડથી ઠંડી અને ઉષ્ણતાનું પ્રમાણ સમાન રહે છે અને પરસ્પર વચ્ચે દુર્લભ અંશતુ રોપણ ધાય છે. બાળકોને સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ, એટલુંજ નહિ પણ તેનાં કપડાં પણ સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. તે તાપમાં કેવળ સુકવવાથી સ્વચ્છ પતાં નથી. જે પ્રમાણે છોડવાને પાણી અને દવાની આવશ્યકતા હોય છે તે પ્રમાણે બાળકને પણ છે જે પ્રમાણે છોડવાને અસ્ય હાયામાં રહેવાથી અપાય પ્રાપ્ત થાય

દાંત આવવા, ઝાડો યવો, ખોખલો અને વાવડી વગેરે બાળકોના વિશેષ રોગ છે. આવા રોગમાં ને સમયોચિત યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવામાં નથી આવતી તો બાળકનું શરીર ક્ષીણ થઇ તે જન્મભર અશક્ત રહે છે અને હમેશ તેની કંઠ ને કંઠ બૂમ રહે છે. બાળકને દાંત આવવા લાગે છે ત્યારે કેટલાક વિકાર થાય છે. દાંત આવવાના સમયે બાળક સુધી સાધારણ અસ્વસ્થતા અને તાવ સિવાય અન્ય વિકાર થતો નથી ત્યંસુધી સ્વસ્થ રહેવાને કંઠ ખાસ હરકત નથી. પરંતુ જ્યારે આવળાં આદિ સુત્રી બાળકને ત્રાસ થાય છે અગર તેથી અન્ય વિકાર થાય છે ત્યારે દર્લેક્ષ કરવાનું પરિણામ સાફ નથી આવતું.

સ્ત્રીઓ અગાનતાથી બાળકોનો મળ અશીણ વગેરે ઔષધ આપી એકદમ બંધ કરવાની વ્યવસ્થા કરે છે; પરંતુ કહેવું જોઇએ કે એ એક ભયંકર ભૂત છે. *પેટમાંથી દૂધિત અંશ બહાર પડે તે કંઠ ખોડું નથી. જે ઝાડો એક બે દિવસમાં બંધ ન થાય તો પ્રથમ સૌમ્ય ઔષધ અને હલકો ખોરાક આપવો. બાળકને ખુશ કરવા દેવાં નહિ. તેમને ગરમ કપડાંથી પરિધાન કરવાં અને તેમના પગ ખુશ રાખવા નહિ. બાળકને ગરમીનો વિકાર ધણે થાય છે. આ વિકાર ગળ્યા પદાર્થ ખાવામાં આવવાથી થાય છે એવી અનેકની સમજ છે; પરંતુ તે ગંદા પાણીથી થાય છે એવો હાલના વિદ્વાનોનો મત છે. બાળકો ગમે તેવા વાસણમાં ગમે તેવું પાણી લઇ પીએ છે. આ બાબતમાં તેને પ્રતિબંધ રાખવામાં આવતો નથી.

બાળકો ઉનાળામાં ગરમી જાય છે. જે બાળકોનો જન્મ ઉનાળામાં થાય છે તેમનાં મા આપ જે હવાફેર કરવા માટે તેમને શીતળ હવામાં લઇ જાય તો અધિક ફાવડો થાય તેમ છે. આ પ્રમાણે રંક મનુષ્યો કરી શકે તેમ નથી. તેઓ જે સાંજે બાળકને નદી કિનારે અગર તો બાગ તથા એવાજ સ્થાનોમાં લઇ ફરવા જાય તો તે બનવા જોગ છે, માટે આવી વ્યવસ્થા રાખવી હિતાવહ છે. અસ્તુ, આ પ્રકારના વિકારોનું દિગ્દર્શન કરવામાં વિશેષ સવિસ્તર વિચાર કરવો અપ્રાસંગિક ગણાયો, માટે હવે અન્ય જે બાળકો તરફ પિતાએ લક્ષ આપવાનું છે તે વિશે વિચાર કરીશું.

બાળક પર પિતાની મમતા રહે તે પિતા અને બાળકને હિતાવહ છે. પિતાની મમતા બાળક પર હોવાથી માતાને અતિ સંતોષ થાય છે. માતાને તે જીવ કરતાં અધિક વહાણું હોય છે. જે સારી સ્ત્રીઓ છે તેમને જે પોતાનાં બાળકોને લોકો સારાં છે એમ કહે છે તો તેથી જેટલો આનંદ થાય છે તેટલો પોતાના સૌંદર્યની પ્રશંસા થાય તો તેથી અને નથી. આવી પ્રશંસા જે પતિ કરે છે તો તેને અત્યાનંદ થાય છે. બાળકોના સંજોગ પર માટે માતાને અતિ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. આ કષ્ટ તેજ સહન કરી જાય છે. આ કષ્ટ સહન કરવામાં તેનો અપ્રતિમ શ્રેમ

* ઝાડાના જેવો આમાંસ નામક એક અન્ય વિકાર છે. આ વિકાર થાય તો પ્રથમ એરડીયું આપી કોઠો સાફ થવા દેવો. અને પછી અન્ય ઔષધ આપવાં. આ વિકારથી બાળકનો જીવ ગતરાય છે માટે તે તરફ નિઃકાળજ થવું નહિ. આમાંસ થાય તો ખાસ કાળજ રાખવી. એ વિકાર દિવસ, માસ, અને વર્ષો સુધી કાયમ રહે છે. જે વધુ દિવસ આ વિકાર રહે તો સ્થાનફેર કરવું ફાયદાકારક હોય છે. આ વિકારને માટે હમેરા ઠંડી અને સુકી હવાનું સ્થળ સારું મનાય છે. કૃમિચવા, પેટ દુલ્લું, અન્ન પરની ઈચ્છા નહ થઈ મુખમાં પાણી છૂટવું અને નિદ્રામાં દાંત કચડવા વગેરે આ વિકારનાં લક્ષણ છે. પ્રથમ એરડીયું આપી કોઠો સાફ થવા દીધા પછી 'સેન્ટાનાઈન'ની ચપડી રાત્રે સુતી વખતે સાકરમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે.

ખોખલો (ખાંસી) થવા પછી બાળકને ઠંડી હવામાં અથવા બેઠામાં ફરવા દેવાં નહિ. તેને ફવાલી નની વાંડી પહેરાવવી. તેને હમેરા સવારે જાયનું ધી આપવાથી આરામ થાય છે,

મદદગાર બને છે. જે આ ગ્રેમમાં આખી આવે તો તેટલું કષ્ટ તે સહન કરી શકશે નહિ. માટે તેનો ગ્રેમ કभी થાય નહિ તે માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા પિતાએ રાખવી જોઈએ. બાળકપર પોતાનો ગ્રેમ છે. એમ તેણે કૃતિથી બતવાવી આપવું જોઈએ.

બાળકનું સંગોપન કરવું એ માતાનું કર્તવ્ય છે તે સત્ય છે, પરંતુ પિતાએ તે કામ તેના એકલાપર લાદી સ્વસ્થ બેસવું યોગ્ય નથી. આ કાર્યમાં અસ્પષ્ટ સહાયની જરૂર છે. જે જે સ્થળે બાળકો ક્ષણે હોઈ ગરીબાઈ રહેલી છે તે સ્થળે બિચારી એકલી માતા શું કરે? આવી સ્થિતિમાં પિતા તેના સંગોપનના કાર્યમાં મદદ કરે તો અતિ સુખ થાય તેમ છે. હરકતના વખતે સમય પ્રમાણે બાળકોને ખવરાવવામાં, અગર તો તેનું પારણું ખેંચવામાં, અગર તો તેને રમકડવામાં લોકો આપણી મશ્કરી કરશે એવા વિચાર મનમાં લાવવા નાહ. તેમ કરવાથી આપણી યોગ્યતા કभी થાય છે એવી ભૂખતાબરેલી સમજ રાખવી ઇષ્ટ નથી. આપણે બાળકોની કાળજી રાખીએ અને તેમાં જે જનસમૂહ હસતો હોય તો ખુશીથી તેને હસવા દો. જે મૂર્ખ અને અવિચારી છે તેજ માત્ર આવી વાતોમાં ઉપદાસને આધીન થશે. સ્ત્રી કેવળ મજૂર છે માટે ગમે તેટલો તેના પર બોલે લાદવામાં હરકત નથી એવી જેમની સમજ છે તેજ આવી મશ્કરી કરશે, પણ કાલો પુરૂષો આવા ઉપદાસ ન કરતાં ઉલટાં તેવા પિતાની સ્તુતી કરશે. જે મનુષ્ય પ્રત્યક્ષ પોતાનાં બાળકો માટે કાળજી રાખતો નથી અને બાળકપર પિતૃત્વનો અધિકાર માત્ર જે ચલાવે છે પોતેજ આ અધિકારનો ઉપયોગ કરવાનો પોતાનો કેટલો હક છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

પિતાને આવશ્યક કાર્યપરતે બહાર રહેવું પડે તે યોગ્ય છે, પરંતુ તહેવારના દિવસે અગર તો રજાના દિવસે દુકામાં કુરસદના સમયે પોતાના કુટુંબમાં રહી આનંદમાં દિન બેતિત કરવાથી સર્વને સુખ થાય છે. આ પ્રમાણેથી કુટુંબના પ્રત્યેક મનુષ્યને આનંદ થાય છે. પિતા પોતાના એકલાના સુખ તરફ જુને તો પછી બાળકો પણ ફક્ત પોતાના સુખ તરફ જુને તો આશ્ચર્ય જવું નથી! બાળકને નોકર ચાકરને સોંપવાથી પિતા મુક્ત થાય છે એમ સમજવું જોઈતું નથી. આવી સમજ બંધ કર ચૂલજ લેખી શકાય. બાળક નોકર ચાકર પાસે અદર્શ રહે તો તેની દૃષ્ટિ આગળ નોકર ચાકરનું વર્તન રહે એટલે તેવાજ સંસ્કારથી તે રંગાય છે એ નિર્વિવાદ છે; અને માતા પિતા પ્રત્યેના તેના ગ્રેમમાં પણ અપૂર્ણતા રહે છે. જે સ્થળેએ નોકર ચાકર હોય છે તે સ્થળોની માતાઓ બહુકા બાળક માટે નિષ્કાળજી ધરાવનારી હોય છે અને બાળકોની સંભાળ માટે કંટાળો દર્શાવે છે. આવી માતાઓ ફક્ત તેને ધાવણ આપવા માટેજ પોતાની પાસે રાખે છે કારણકે તેમને આડોશી પાડોશી જેડે ગર્ખાં-કુચલીઓ હાંકવામાં બંધાય આવે છે. પરંતુ પોતાના બાળકોપર પોતાના જટલી ચાકરોની મમતા નથી હોતી તે તેમનાં લક્ષમાં આવતું નથી. ખરી રીતે ચાકરની મદદ યોગ્ય કારણ પરતેજ લેવી જોઈએ. જે સ્પષ્ટ કહીએ તો માતા પિતા અગર તે અન્ય ખાત્રીના આપ્ત વર્ગ સિવાય અન્યને સ્વાધીન બાળકને રાખવાં જોઈએ નહિ.

બાળકોને સુદૃઢ રાખવાં તે પિતાનું આવશ્યક કર્તવ્ય કર્મ છે અર્થાત તે શરીર અને મનન સારાં રહે તે સુખકારક છે; તેમના માટે ધન મેળવવું એ મહત્વનું કર્તવ્ય છે પરંતુ આ કર્તવ્ય કરતાં તેમનું શરીર અને મન બંને તેટલું સુદૃઢ રાખવું એ વિશેષ મહત્વનું કર્તવ્ય કર્મ છે. આ બાજનમાં દયગય દર્શાવતી નિંદનીય છે. યજું બાળકો ખરાબ, ગાંડાં અને પાપની મર્તિ રૂપ આ પપ્પી દૃષ્ટિએ પડે છે. આવી સ્થિતિ માતા પિતાના નિષ્કાળજી મુક્ત વર્તનનું પરિણામ છે. કે લાંક બાળકો આખી જીંદગી ગાંડાં રહે છે તે પણ મુખ્યત્વે માતા પિતાની નિષ્કાળજીનું પરિણામ છે એમ કહેવાની જરૂર પડે છે.

પેન્સિલવેનિયાનો એક ગૃહસ્થ પોતાના ત્રણ વર્ષના બાળકને ચાકરને સ્વાધીન કરી આનંદ માટે બે દિવસ પત્ની સહિત બહાર ગયો. બાળક રહી શક્યું નહિ તેથી પ્રથમ ચાકરે તેને બધ દર્શાવ્યો તોપણ શાંત રહી શક્યું નહિ; ત્યારે તેણે તે બાળકને પુરી રાખ્યું અને પોતે ગમ્મત માટે બહાર ગયો. કેટલીક વારે તે પાછો આવ્યો અને જોયું તો બાળક વાલુ યવા 'જેલુ' કરતું હતું. બાળકની તે પ્રકૃતિ દૂર ધઈ પરંતુ જીંદગી સુધી તે ગાંડપણને આધીન રહ્યું. મોજમજની ખાતર માતા પિતાને અને વિશેષ કરી તે બાળકને જીંદગી પર્યંતની કેવી બધંકર શિક્ષા સહન કરવી પડી ?

બર્મિંગહામમાં પણ એક આવો જનાવ બન્યો હતો. માતા પિતા સંઘ્યા સમયે 'પાર્ટી'માં ગયાં. ઘર સંભાળવા માટે જે ચાકર હતો તેનીજ પાસે તેમનું બાળક હતું. શેઠને આવતાં વાર લાગશે તે ચાકરની જાણ બહાર નહતું; એટલે તેણે પણ મિજબાની કરવાનો ઘાટ કર્યો. શેઠાણીને કંઈ જરૂરના કારણથી જલદી ઘેર આવવું પડ્યું. ગૃહમાં મંડળ મળેલું જોઈ બાળક ક્યાં છે તે જોવા માટે મેડા પર ગમ્મત અને જોયું તો તે અચેતન પડેલું દૃષ્ટિએ પડ્યું. તે ગમરાઈ ગમ્મત અને ડોક્ટરને બોલાવવામાં આવ્યો પરંતુ બાળકનો પ્રાણ આ સહિ છોડી ગયેલો જણાયો. શોધતાં 'અંતે જણાઈ' આવ્યું કે બાળક શાંત રહી શક્યું નહિ તેથી ચાકરે બધંકર આકૃતિ પકડાવી સાથે જડી રાખી તે મિજબાનીની વાનીઓના સ્વાદ લેવા નીચે સિધાવ્યો હતો; તેના પરિણામે આ બાળક મૃત્યુવશ થયું હતું. બધથી પ્રાણ જતા પૂર્વે બાળકને કેવી અસહ્ય વેદના યદ્દ હશે તેની કલ્પના કરવામાં આવતાં રોમાંચ-ક્રમક્રમી ઉપજ્યા સિવાય રહેતી નથી. બાળકના મૃત્યુને માટે ચાકર તો શું-હેંગાર છે જ. પરંતુ શું માતાપિતા તેથી હજાર ગણાં શું-હેંગાર નથી ? જો બાળક મૃત્યુવશ ન થતાં ગાંડુ થયું હોય તો મગજની સ્થિતિ બગડી અથવા એવાજ પ્રકારના અન્ય કારણથી ગાંડુ થયાની પરીક્ષાજ યદ્દ હોત. બાળકોના શરીરની અને મનની સ્થિતિ આવા કારણ પરત્વે બગડવાનાં કેટલાં દૃષ્ટાંતોથી આ ભારતભૂમિ ભરપૂર હશે ? આ ઉપરથી સ્પષ્ટ યાદ છે કે પોતાના પાર્શ્વ સુખનું શું પરિણામ આવે છે તે વિશે પિતાએ વિચાર કરવો અતિ આવશ્યક છે. આપણે પક્ષિની સ્થિતિ જોઈએ છીએ તો જણાય છે કે બચ્ચાં નાનાં હોય છે ત્યારે નર બહાર જાય છે તો માદા પાસે રહે છે અને માદા બહાર જાય છે તો નર પાસે રહે છે. જ્યારે પક્ષી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાં માટે આંટલી કાળજી ધરાવે છે, ત્યારે મનુષ્યે પોતાના બાળક માટે કેટલી કાળજી રાખવી જોઈએ ? માતા પિતાએ અથવા ગૃહરાજ્યમાંના અન્ય આદ્ય વર્ગે વારાફરતી બાળકોને બાળપણમાં સંભાળવાં જોઈએ, તેમને રમાડવાં જોઈએ, તેમને ફેરવવાં જોઈએ અને તેમને બોલાવવાં જોઈએ; તાત્પર્ય એ છે કે તેમનાં શરીર અને મન સુદૃઢ રહેવાને જે ક્રિયાઓની જરૂર છે તે તે કરવામાં તેઓએ યત્નકિંજિત પ્રમાદી બનવું છલિ નથી અને તે ક્રિયાઓનો અમલ થાય છે કે નહિ તે પિતાએ, પિતા ન હોય તો માતાએ અને માતા પિતા ન હોય તો અન્ય પાલકોએ તે તરફ દ્રષ્ટિ રાખવી તે તેમનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે. જો આ કર્તવ્ય અદા કરવામાં તેઓ પ્રમાદી બને તો દોષપાત્ર તેમનેજ ગણી શકાય.

બાળકોના સંજોગપનમાં માતાપિતામાં ધૈર્યની જરૂર રહે છે. આ ચોગથી સાધારણ દુઃખ યાય ખરું; પરંતુ પરિણામે સુખકારક છે. બાળકને સ્નાન કરાવતાં અગર કપડાં પહેરાવતાં તે રહે છે અને ગૃહરાજ્ય ધમધમાની મુકે છે, તે તરફ લક્ષ ન આપતાં તેને હમેશ સ્નાન કરાવી સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. તેમને હમેશ સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ અને તેના ચક્ષુ માટે વિશેષમાં

બાલ્યાવસ્થામાં ખાસ લક્ષ્ય આપવું જોઈએ. આ કાળજી શરૂઆતમાં ન રાખવાથી આગળપર તેના ચક્ષુતેજમાં ખામી આવવાનો સંભવ રહે છે. માટે સ્વચ્છ ગરમ પાણીમાં સ્વચ્છ નરમ કપડું બીજાવી તેના ચક્ષુ સાફ રાખવાની વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ ઉતાવળમાં જે જેમ-તેમ હુંછી નાખે છે એ પદ્ધતિ નહિ ઈચ્છવા જોગ છે. બાળકોનાં અંગ સ્વચ્છ કરવામાં પાણી ચક્ષુમાં જવા દેવું જોઈએ નહિ. બાળકોને ખાસ દીપક સન્મુખ બેસાડી રમાડવાનો પ્રયત્ન અતિ ખરાબ છે; તેજ પ્રમાણે તેને તાપમાં બહાર લઈ જવાવું હાનિકારક છે. ફરી પણ કહીશું કે બાળકના ચક્ષુ માટે આ સ્થિતિમાં ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે; કારણકે તેવું રક્ષણ કરનાર બ્રમરો આ સમયે જોઈએ તેવી સ્થિતિમાં સંરક્ષણ કરવાને સમર્થ હોતી નથી. આ ઉપરથી એમ સમજવાવું નથી કે બાળકનાં ચક્ષુ પર આચ્છાદન રાખવું અગર તો તેને અધારી કાટડીમાં પુરી રાખવું; આમ યાચ તો તેતો વળી અત્યંત હાનિકારક છે. બાળક માતાના ગર્ભમાંથી બહાર પડે છે તે સમયે કદી કદી તેના ચક્ષુમાં મલીનતા જવાથી ચક્ષુ પર સોજો આવે છે. આ સોજો પ્રસૂતી પછી સાત દિવસમાં શરૂ થાય છે. ચક્ષુમાં લાલી આવે છે અને તે ચિકટાય છે. આ રોગ અતિ બચકર છે. આ વખતે ઘેરક શાસ્ત્રની વૈધક કળાને આધીન થવું હિતાવહ નથી. સારો વૈધ ન મળે તો પછી ઉપાય નથી. આ રોગથી જેટલાં બાળકો આંધળાં થાય છે તે અન્ય રોગથી થતાં નથી આવા રોગપરતે દુર્લભ કરવું બચકર છે માટે સમવસર ઉપાવ યોજવા જોઈએ.

“આર્યપ્રકાશ”

દુધ સંબંધી નવીન શાસ્ત્રીય માહિતી.

(લેખક:—ઉદયચંદ લાલચંદ શાહ અમદાવાદ.)

અન્ન તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવતા પદાર્થોમાં દુધ પણ એક પદાર્થ છે. એમ આજ મુધી આપણા જનસમાજની સમજણ યથેલી છે. એવી સમજણ ફક્ત આ દેશમાં જ થયેલી છે એમ નથી પરંતુ યુરોપના મુધરેલા સર્વે દેશોની પણ તેવીજ સમજણ છે. અગ્રેજ વૈધક શાસ્ત્રમાં દુધને ધણીજ મહત્વતા આપવામાં આવી છે. ગમે તેવો રોગી હોય અને તેને બીજું અન્ન ન જતું હોય તેવા રોગીને ફક્ત દુધ ઉપરજ રાખવાની અગ્રેજ વૈદ્યાની પદ્ધતિ છે. આર્ય વૈધકમાં કેટલાક જ્વરોમાં દુધ વર્જ્ય કહ્યું છે; પણ અગ્રેજ વૈધકમાં તેવાજ પ્રકારના જ્વરોમાં પણ દુધનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાતું કહ્યું છે. તે રીતે ડૉક્ટર લોકો નિર્ભયપણે જ્વરની ગમે તે અવસ્થામાં પણ દુધનું સેવન-ઉપયોગ કરવાની બલામણુ કરે છે. તેમજ તેમ કરવાથી કોઈને પણ ગેરલાભ થયો હોય તેમ જણાયું નથી.

દુધ એ પચવામાં સર્વે પદાર્થો કરતાં દલકું હોઈને મનુષ્યનાં શરીરને જોઈતાં આવશ્યક પોષક તત્વો તેમાં છે. એવો અગ્રેજ વૈધકશાસ્ત્ર અને તેનું પાઠ કરેલા પુરોનો મત છે. આપણી તરફ પણ બીજા અન્ને વડેને કેવળ દુધ ઉપર રહી યકાય તો શરીર નીરોગી અને સતેજ થશે એવી સમજણ છે. અને તે પ્રમાણે કેવળ દુધ ઉપર રહેવાનો પ્રયોગ વારંવાર કરે છે. મધુ એક અને રક્તપિત્તિ જેવા બલિષ્ઠ રોગો પણ દુધથી દૂર થઈ શકે તેમ છે. એવો આ તરફનો પણ અનુભવ છે. સતારા શરેરમાં એક સદ્દહરમને મદારોમ થયો હતો. તેમણે સર્વે અન્નોનો ત્યાગ કરી કેવળ દુધ ઉપરજ નિર્વાહ કરવાનો ક્રમ ચરૂ કર્યો. તેજ દિવસથી દિન પ્રતિદિન તે બ્રાહ્મી

ઓછાશ યતી ગઈ. અને તે લગભગ ૬૫-૭૦ વર્ષના થઈને અસારેજ એટલે બે ચાર વર્ષમાં ગુજરી ગયા.

મુંબઈમાંના એક ડૉક્ટર કાશીનાથ નારાયણ ગોખલે એમને મધુપ્રમેહનો રોગ હતો. તેઓ રૂઝ ઉપરજ રહેવા લાગ્યા તેથી બહુધાં ક્રમે ક્રમે તેમનો તે રોગ ઓછો થતો ગયો. પરંતુ પછી તેમને બીજું લક્ષ કરવા પડી, રોગ બીવકુલ નષ્ટ થઈ ગયો એમ સમજી તેમણે જ્યારે અત્ર ખાવાનો આરંભ કર્યો ત્યારે તે રોગ ફરીથી વધવા લાગ્યો. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે-દુધ એ પદાર્થ પ્રાણીને માટે અત્યંત હિતાવહ છે, એમ આજ સુધીના અનુભવથી નક્કી થયેલું છે. પુરાણાદિ ગ્રંથોમાં પણ દુધના મહાત્મ્યનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એવી રીતે ઉપયુક્ત અને આપણા અત્યંત હિતકારક પદાર્થ તરીકે ગણાતા પદાર્થ સંબંધે કેટલાક અમેરિકાના શાસ્ત્રજ્ઞોએ પ્રયોગ કરી જુદી જુદી જાતની-આપણી ઉપર્યુક્ત સમજણને બાધ કરનારી-માહિતી પ્રસિદ્ધ કરી છે. તે માહિતી અને તે ઉપરથી સદર શાસ્ત્રજ્ઞોએ સ્થિત કરેલી અનુભવિતોએ કદાચિત આપણે પસંદ નહીં કરીએ પરંતુ એકંદર રીતે જોતાં તે માહિતી અને તે મતો પુષ્કળ વિચાર કરવા યોગ્ય છે. એમ લાગવાથી આજે તે માહિતી ધન્યતરિ વાચકવૃંદની સમક્ષ સાદર કરીએ છીએ. તે વિષયમાં બંને તેટલો વિચાર સુર વાચકોએ કરવો જોઈએ. મનન કરી અને તેથી કાંઈ શુભ કે બોધ ગૃહણ કરવા યોગ્ય હોય તો તે ગ્રહણ કરવો જોઈએ. આ બે બોલો પ્રસ્તાવના તરીકે લખી સૂચવી અમેરિકન શાસ્ત્રજ્ઞોનો મથિતાર્થ લખવાની તક લેવામાં આવે છે.

અમેરિકનોની સમ્મતિ.

દુધ આ સર્વે અન્નો કરતાં પચવામાં સુલભ હોઈને દરેક મનુષ્યને માટે અધિક હિતકારક છે. એમ સાંખ્યાતઃ સર્વે લોકો સમજે છે; પરંતુ આ સમજણ સર્વાંશે સત્ય નથી. પ્રત્યેક પ્રાણીઓમાં જે દુધ નિર્માણ થાય છે તે ફક્ત તેજ જાતીના નાના પ્રાણીઓને માટે ઉપયુક્ત હોય છે. આ નિયમાનુસાર જોવામાં આવે તો ગાયનું દુધ તેના વાછડાઓનેજ ઉપયોગી થાય. આ વાછડાઓનું ઉદર-જઠરાગ્નિ-જુદીજ જાતની હોય છે. મનુષ્યના ઉદર જેવા ચાર ઉદરો મળીને વાછડાના એક ઉદરની રચના થયેલી હોય છે. અને તે રચના ઘાસ ચારો, ઝાડનાં તથા જીવારનાં પાંદડાં અને તેવીજ રીતે જડું અન્ન પચાવવા માટેના લાલકની હોય છે. આવા પ્રકારના ઉદરને પોષણ કરવાને ગાયનું દુધ યોગ્ય હોય છે. તે પેટમાં ગયા પછી તેની નાની અને મોટી કોડીઓનાં આકારની ગોટલીઓ બને છે. આ ગોટલીઓ સહજમાં પચાવી લેવાનું સામર્થ્ય ઉપર કહેલા વાછડાઓના ઉદરમાં હોય છે તેવું સામર્થ્ય મનુષ્યના ઉદરમાં હોય છે તેવું સામર્થ્ય મનુષ્યના ઉદરમાં હોતું નથી. કારણ કે મનુષ્યનું ઉદર-પછી તે જીવાન પદ્ધતિ કે બાળકનું ગમે તેનું હોય-એ સહજ અને સુલભ રીતિએ રૂઝ દ્રાવ્ય યનારા પદાર્થોનું પાચન કરી શકે છે. મતલબ કે મનુષ્યનું ઉદર જનાવરો કરતાં ઘણું નાજુક હોય છે. અર્થાત જનાવરના પેટમાં જતા કંઈ પણ પદાર્થો પચાવવામાં તે અસમર્થ હોય છે. મનુષ્ય પ્રાણીને બાહ્યાવરથામાં પોતાની માતાનું દુધ યોગ્ય હોય છે. એ દુધની બનાવરી ગોટલીઓ ઘણીજ મૃદુ અને રહેજમાં દ્રાવ્ય થઈને પાચક રસની સાથે મળી જાય તેવી હોય છે. ન્હાના બાળકોનું સ્વાભાવિક અન્ન આજ છે. તેમને જો ગાયનું દુધ આપવાનું શરૂ કરવામાં આવે તો તે તેઓને પચતું નથી. તેમને રૂચિર થતું નથી અને તેને લીધે અશ્વૃણશ થઈને દર વર્ષે હજારો બાળકો મૃત્યુના મુખમાં જઈપડે છે. મોટા મનુષ્યોને પણ આ દુધ સારી રીતે પચી શકતું નથી. એ દુધનો હમેશાં ઉપયોગ કરનારા મનુષ્યોમાંથી ઘણા ખરા લોકોની પ્રકૃતિમાં કંઈને કંઈ વિકૃતિ ઉદ્ભવે છે. પિત્તોશનું વધનું, મસ્તકનું ફરવું અને

દુખવું, હામને ચીકણાશ આવતી, મળનો અવરોધ થવો, પેટમાં વાયુ થવું, અને પેટમાં ગડગડ થવું આવાં પ્રકારની ભાવનાઓમાંથી કાંઈને કાંઈ ભાવના તેમને ઉપરા ઉપરી થયા કરે છે. દૂધમાં સૂક્ષ્મ એવા અનેક જંતુઓ હોય છે. તે પેટમાં જવાથી ઉપર કહેલી ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. દૂધને ખૂબ તપાવવાથી કેટલેક અંશે તેમાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે. તેથી કરીને તપાવેલા દૂધનો ઉપયોગ કરનારને ઉપર કહેલી ભાવનાઓનો અનુભવ થોડો થાય છે. આ જંતુઓથી પેટમાં દૂધ બગડી જાય છે અને તેને લઈને દુર્ગંધિયુક્ત વાયુ ઉત્પન્ન થઈને તે જરની ક્રિયાઓને બગાડી મુકે છે. દૂધનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરનારા મનુષ્યોને અધોવાયુ બહુ છટે છે એમ જણાઈ આવ્યું છે. એવું કારણ ? એક યુરોપિયન ગ્રહસ્થે એવું શોધી કાઢ્યું છે કે—દૂધમાંની સાકર પચાવવાને માટે જોઈએ તેટલો પાચક રસ બાળકોના પેટમાં જોડવા પ્રમાણમાં હોય છે,—તૈયાર થઈ શકે છે—તેટલો પાચક રસ મોટા મનુષ્યના ઉદરમાં તૈયાર ન થતો હોવાથી તે યથાર્થ રીતે પચી શકતી નથી. એટલે કે તેને લઈને ચરબી બહુ વધે છે. સામાન્ય રીતે દૂધ કાઢવાની જે પદ્ધતિઓ છે તે એટલી બધી તો અસ્વચ્છ અને જંગમી છે કે તેને લઈને દૂધમાં (સૂક્ષ્મ) જંતુઓની વૃદ્ધિ થવાનું ધણજ સુવલન થઈ ગયું છે. યુનાઈટેડક્રોટના સરકારી ખેતીવાડી ખાતાએ દૂધનું પૃથક્કરણ કરી તેમાં કયા કયા પદાર્થો હોય છે તેની માહિતી પ્રસિદ્ધ કરી છે. તેમાં એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે—

* “This dirt is largely composed of nanure, but the microscope has also revealed undigested hay, molds, hairs, shavings, woolen threads, linen threads, earth, cobwebs, particles of skin, human hair, pieces of insects and dung from birds.”

અમારા દેશમાં પેદા થનારું દૂધ એટલું અશુદ્ધ હશે એ સંભવતું નથી; તથાપિ ઉપર કહેલા પદાર્થોમાંના કેટલાક પદાર્થો તેમાં હોવાનો પુરેપુરો સંભવ છે. એવું અશુદ્ધ દૂધ મનુષ્યના પેટમાં ગયા પછી તેનાથી ઉપર જણાવેલી વિકૃતિઓની ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું છે ? દૂધમાં ઉપસાધ્ય થનારા જંતુઓની સંખ્યા સ્થલમાનાનુસાર ઓછી-વધતી હોય છે. ખોરટન ગામના શહેરમાં એક વખત દૂધનું પૃથક્કરણ કરી જોતાં દરેક ટીપે ૧,૬૦,૦૦૦ સૂક્ષ્મ જંતુઓ જણાયા ! યુરોપ ખંડમાં પેદા થનારા દૂધમાં દરેક ઓંસે ઓછામાં ઓછા ૧,૫૦,૦૦૦,૦૦૦ પંદર કરોડ અને વધુમાં વધુ ૫૪,૦૦,૦૦૦,૦૦૦ પાંચ અબજ અને ચાલીસ કરોડ એટલા જંતુઓ જણાયા ! એવો આ બાબતમાં પ્રયોગ કરી જોનાર શાસ્ત્રજ્ઞોનો મત છે. આ સર્વે જંતુઓ નિશ્ચિતપણે શરીરમાં એકાદ મોટા રોગની ઉત્પત્તિ કરે છે, એમ નથી; પરંતુ તે પેટમાં અશુદ્ધ પદાર્થોના સંયમ વધારવામાં ઉત્તેજન આપે છે તેને લીધે પેટમાં વિષવાળા પરમાણુઓ ઉદ્ભવે છે અને તેને અત્ર રસની સાથે સંયોગ થતાંજ મુઝવણ અને માથું દુખવું ઇત્યાદિક રોગોની ભાવનાઓ થાય છે. એ સિવાય પેટમાં તૈયાર થતો અનરસ તેના સંયોગથી બગડી જતો હોવાથી (જેમ દૂધ દ્વાર અને ખાટા પદાર્થથી બગડી જાય છે તેમ) તે અનરસની પોષકશક્તિ ઓછી થઈ જાય નહીં નાના પ્રકારના અપચન-અર્ચર્ણનાં દોષ ઉદ્ભવે છે તે જુદાજ ! વિષમજ્જર, ધટસર્પ, કોસેરા, ટ્યુબરક્યુલીસ (રોગોત્પાદક જંતુ) એ સિવાય પણ અનેક રોગો દુધદારાએ મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. અમેરિકાના ખેતીવાડી તરફથી થનારા કૃષિકૃષ્ણ ખાતાના અધિકારી ડૉ. સેલમને

પોતાનો એવો અનુભવ જાહેર કર્યો છે કે, યુનાઇટેડસ્ટેટ્સમાં સેંકડો જે અથવા ત્રણ ગાયો યુ-બરક્યુલીસથી વ્યાપ્ત હોય છે. આ જંતુઓ નાના બાળકના શરીર ઉપર એકદમ પોતાનું બચ-કર પરિણામ લાવે છે. તેને લીધે ન્હાના બાળકોને ઝાડે ફરવાનું થાય છે. એવી રીતે ઘણાખરા બાળકો એવું બળીદાન થઇ પડે છે. યુરોપમાંની ગાયોમાં તો સેંકડે ૫૦ ટકા જેટલી ગાયો ઉપ-રોક્ત રોગથી વ્યાપી હોય છે. આ રોગ પશુઓમાં અપાટાબંધ વધતો જાય છે એમ જણાયું છે. આ રોગ સંસર્ગજન્ય હોવાથી એકાદ પશુઓના ટોળામાં એકાદ પશુને થયો કે, તે સપાટાબંધ બીજને પણ ચર્ધે જાય છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આ રોગનો ફેલાવો મોટા મોટા શહેરોમાંની ડેરી કં-પનીઓદ્વારા થાય છે. તે એવી રીતે કે:-

એક ડેરી કંપનીમાં સેંકડો ગામડાની ગાયોનું દૂધ આવે છે. તે દૂધમાંથી તર (મલામતો ભાગ) કાઢી લીધા પછી બાકી રહેલું દૂધ ગાયવાળાઓ લઈ જઈ વાછડાઓને પાઈ દે છે. ડેરી કંપનીમાં આવનારા દૂધમાં જે એકાદ ગાયનું દૂધ ઉપર કહેલા રોગોના જંતુઓથી દૂષિત થયેલું હોય-તેમ હોવાનો પુરેપુરો સંભવ પણ હોય છે.—તો તર કાઢી લીધા પછી બાકી રહેલા દૂધ દ્વારાયે તે દુનિયા વાછડાઓના પેટમાં જઈ તેઓમાં તેજ જાતિના જંતુઓની ઉત્પત્તિ કરે છે. આ જંતુઓથી પોતાનો બચાવ કરવા માટે સારી રીતે દૂધ તપાવી લીધા પછી તેનો ઉપયોગ કરેલો જોઈએ. એવો સામાન્ય નિયમ કરવામાં આવ્યો છે. ગાયની સંભાળ જે કાળજીપૂર્વક રાખવામાં આવે તો તેને સદરુપે રોગના જંતુઓથી અક્ષિપ્ત રાખવાનું બની શકે તેમ છે, પરંતુ જ્યાં જોઈએ ત્યાં ગાયની બાબત અથવા બીજા દૂધવાળા પશુઓની બાબત સર્વેજ અનાસ્થા. થઈ ગયેલી જોવામાં આવે છે. પ્રથમ તો ગાય બાંધવાની જગ્યા સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. તે જગ્યાએ મજામૂર બરાઈ જાય તેને માટે કંઈક વ્યવસ્થા કરેલી હોવી જોઈએ. ગાયને રોજ રોજ સ્નાન કરાવવું. એવી રીતે ઘોડાને રોજ ખરેરો કરી પછી બોગીરની આવશ્યકતા હોય છે તેવીજ રીતે ગાયને માટે પણ થવાની જરૂર છે; પરંતુ તે તરફ કોઈનું લક્ષ પણ હોતું નથી. “ગાયને ખાવા માટે એકું અન્ન, એકું અને ઠંડું-દુર્ગંધીયુક્ત અન્નાંશમિશ્રિત પાણી, રાંધેલ ભાજી પાલો, એટલી તથા જે અન્નનાં રસ, સ્પર્શ લગતી જઈ તેમાં દુર્ગંધ આવતી હોય તેવું અન્ન કોઈ પણ દિવસે ગાયને ખવડાવવું જોઈએ નહિ !”

ગાયના ખાવામાં જે પદાર્થો આવે તેનો અંશ તેના દૂધમાં પણ ઉતરી આવે છે. અર્થાત્ તેને જે વાસીકૃતી કિંવા દુર્ગંધીયુક્ત ખરાબ પદાર્થ ખવરાવવામાં આવે તો તેને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ, પરંતુ જે જે મનુષ્યો કે બાળકો તેનાં દૂધનું સેવન કરશે તેને પણ પીડા ભોગ-વવી પડે છે. મનુષ્યની આપણે જેટલી સંભાળ લઈએ છીએ તેના આરોગ્યને માટે જેટલી દક્ષતા રાખીએ છીએ તેટલીજ સંભાળ અને દક્ષતા જનાવરોને માટે પણ રાખવી જોઈએ. જ્યાં સુધી દૂધવાળાં જનાવરોની ઉત્કૃષ્ટ રીતે સંભાળ રાખવામાં આવશે નહિ ત્યાં સુધી તેમનું દૂધ મનુષ્યને માટે કદાપિ હિતકારક થનાર નથી.

જેમ મનુષ્યને અજીર્ણ થાય છે તેમ જનાવરોને પણ ઉપરા ઉપરી અજીર્ણ થાય છે. જે ગાયને અથવા બેંસને અજીર્ણ થયું હોય તે ગાય-બેંસનું દૂધ માણસને માટે બિલકુલ ઉપયોગી નથી. માતા અને ન્હાના બાળકોના પરસ્પરમાં જે સંબંધ હોય છે, તેવોજ સંબંધ ગાય અને તેનું દુધનું ઉપયોગ કરનારમાં હોય છે. માતા માંદી હોય અથવા તેને અજીર્ણ થયું હોય તો તેનું પરિણામ બાળકની ઉપર તરતજ થાય છે. તેવીજ રીતે ગાયના શરીરમાં થયેલાં ‘વિકારોનું’ પરિ-

લામ તેના દૂધનું ઉપયોગ કરનારાઓ ઉપર યાચ છે. એટલા માટે ઉત્તમ હવા, ઉત્તમ ચારો, પાણી, નિમ્નિત વ્યવસ્થા, સર્વદા સ્નાન, ખરાર, રાત્રે તૃણની શેષ્યા, તેના મળમૂત્રને તરતજ ડેકાણે કરી દેવાની વ્યવસ્થા એટલા પ્રકારે ગાયની સુચવા કરવાની જરૂર છે તે પ્રમાણે કરવામાં આવે તો તેનું દૂધ માનવ પ્રાણીને માટે થોડું ઘણું તો એ હિતકારક યાચ.

આવી રીતે જનાવરોની વ્યવસ્થા રાખવાનું જો કે અશક્ય તો નથી; તો પણ ઘણા ભાગે કઠિન હોવાથી તેવી રીતે પ્રાયઃ ઘણાખરાઓથી તેમ બની શકતું નથી. એને લક્ષ્યે દૂધદારે યતા બીજા પદાર્થો એટલે કે દહીં છાશ અને માંખણમાં પણ અનંત છવે. હોય છે એવી શોધ ઉપરના શાસ્ત્રોએ કરી છે. માત્ર તાજી છાશ, કિંતુ જંતુઓ હોતા નથી. (ધર્મણ તેઓનો નાશ થાય છે કે કેમ? તે કોણ જાણે!) એવો તેમનો મત હોય તે ખાવા માટે તેઓ અનુમતિ આપે છે.

દૂધના સંબંધમાં કરેલી મીમાંસા પાશ્ચાત્યદેશ અને અમેરિકામાંના જનાવરોની રહેણી કર-ણીને અનુસારે કરવામાં આવેલ છે. ત્યાંના જનાવરો કરતાં અહીંના જનાવરોની રહેણી વધારે સ્વચ્છ અને ઘણી સારી હોવી જોઈએ એમ અમારો મત છે. પ્રથમના સમયમાં તો આના કરતાં પણ ઘણા અંશે સારી હોવીજ જોઈએ આધુનિક સમયમાં દરેક ખાખતમાં ફેરફાર થાય છે તેવીજ રીતે જનાવરોની રહેણીમાં ફેરફાર થવો અપરિહાર્ય છે. પશ્ચિમના દેશો પ્રમાણે આ દેશમાં પણ હવે મોટા મોટા શહેરોમાં મોટી મોટી ડેરી કંપનીઓ સ્થાપન થઈ ગઈ છે. અર્થાત્ પાછળ કહેલા તેના અનિષ્ટ પરિણામ અહીંના લોકોને પણ થોડું ઘણું ભોગવતું પડે છે. આ સમયમાં શહેરોમાં વેચાતું દૂધ કેટલું ખરાબ હોય છે તેની કલ્પના શહેરના લોકોને હોય છે. દૂધનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરનું પોષણ ન યતાં ઉઠતું નુકસાન યવાનો ઘણો સંભવ હોય છે. આ બદલાય ગયેલી પરિસ્થિતિમાં સાફ ઉત્તમ વગર બેળસેજવાળું દૂધ મળવાનું દિવસે દિવસે કંટાળુ થતું જાય છે; પરંતુ તેનાથી હતાશ યષ જવાનું કષ્ટ કારણ નથી. ઉપર કહેલ શાસ્ત્રજી કહે છે કે મનુષ્યના શરીરના પોષ-ણને માટે દૂધની અત્યંતાવશ્યકતા છે એમ નથી દૂધ ન ખાવાથી મનુષ્યને કોઈ પણ નુકસાન થનાર નથી. ગાયના દૂધને બદલે બદામ, નારીયેળ અને માંડવીની શીગાનાબીજ એ પદાર્થ દૂધ કરતાં પણ વધારે હિતકારક છે. શ્રીમંતોએ બદામનું દૂધ કઢાવી ઉપયોગ કરવો, મધ્યમ સ્થિતીના લોકોએ નારીયેળના દૂધનો ઉપયોગ કરવો. અને અરીમ લોકોએ શીગાના દાણા એમને એમ મધ્યેષ્ઠ ખાવા. ગાયના અથવા ભેંસના દૂધ કરતાં ઉપરના પદાર્થોમાંથી નિકળતું દૂધ અધિક પૌષ્ટિક છે એમ મજકુર શાસ્ત્રજી કહેતું છે. આ તરફના લોકોને પણ ઈચ્છા હોય તો તેના ઉપયોગ કરી જોવો.

+ The milk of the Cocoa-nut furnishes a satisfactory substitute for cow's. Almond milk has a delicate flavour, with a suggestion of its nutty origin, but resembling cow's milk very closely. It agrees with the most delicate stomachs... .. Added to cow's milk nut cream prevents the formation of hard cords.

For most adults, and even infants, milk or cream made from crushed nuts is a good substitute for cow's-milk.

DR. KELLOG, M. D.

निम्निल भारतवर्षीय पंचम वैद्य सम्मेलन-मथुरा ।

॥ श्रीधन्वन्तरये नमः ॥

मान्यवर महोदय !

निम्निल भारतवर्षीय पंचम वैद्यसम्मेलन की स्वागतकारिणी समिति ने ता. ५ अक्टूबर १९१३ को तीसरी बैठकमें एक निबंध सूची उपस्थित करके सर्व सम्मति से मनोनीत की थी उसपर आयुर्वेद महामंडल एवं गत सम्मेलन के सभापति वैद्य रत्न श्रीयोगेन्द्रनाथ सेन एम. ए. विद्याभूषण महोदय की भी सम्मति लेकर उचित सुधारके उपरांत निम्न लिखित सूची प्रस्तुत की गई है । सम्मेलन में पढ़े जाने के लिये इन विषयों में से आप जिस विषय पर लेख लिखना चाहें उसकी सूचना शीघ्र दें एवं अपना निबंध अंततः नवेम्बर मास की अंतिम तारीख तक अवश्य भेज दें । निबंध हिन्दी या संस्कृत भाषामें पत्रके एक ही तरफ स्पष्ट अक्षरोंमें लिखा जाना चाहिये—

विनीत

श्रीरामचन्द्र शर्मा,

मंत्री स्वागत कारिणी समिति.

निम्निल भारतवर्षीय पंचम वैद्य सम्मेलन-मथुरा ।

- १-आयुर्वेदका ऐतिहासिक महत्व ।
- २-आयुर्वेदीय चिकित्साका महत्व ।
- ३-भारतीय रसायनशास्त्रके चमत्कार और संक्षिप्त इतिहास ।
- ४-भारतीय वनस्पतियोंकी नये सिरेसे खोजकी आवश्यकता ।
- ५-आयुर्वेदमें शल्यविद्या और अंगरेजी सर्जरी ।
- ६-भारतीय शल्यतंत्र (जराही) की अद्योगति ।
- ७-आयुर्वेदीय अंगदतंत्र (विषविज्ञान) ।
- ८-आयुर्वेदीय भूतविद्या ।
- ९-आयुर्वेदका जन्तुविज्ञान ।
- १०-आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा ।
- ११-भारतीय दीर्घजीवनविद्या ।
- १२-प्राचीन आयुर्वेदीय ग्रंथोंकी खोजकी आवश्यकता ।

नोट-प्रत्येक निबंधके लेखक अपने लेखका एक संक्षिप्त सारभी तैयार करके उसीके साथ भेजने की कृपा करें या अपने साथ लेते आवें ।

- ૧૩—સમયકે અનુસાર વૈદ્યોંકે કયા કયા કર્તવ્ય હોંને જાહિયેં ।
 ૧૪—ન્યૂમોનિયા—હેંગૂ—ઘેરીઘેરી—આદિ અનેક નૂતન રોગોંકે સંક્ષિપ્ત વર્ણન ।
 ૧૫—ઉપદંશ કે કારણ, ઉત્પત્તિ, મેદ, લક્ષણ, ઔર ચિકિત્સા કા વર્ણન ।
 ૧૬—સુજાકકે કારણ, ઉત્પત્તિ, લક્ષણ, ઔર ચિકિત્સાકા વર્ણન ।
 ૧૭—આયુર્વેદ ઔર દેશીય ઔપધિ પ્રચાર કી ઉત્તરિકે ઉપાય ।

અનુભવી ઉપાયો.

આંખના રોગો માટેનું કાજલ—લીમડાના પાનનો રસ નવટાંક, અરણ્ડાના પાનનો રસ નવટાંક, કંબોધના પાનનો રસ નવટાંક, તુલસીના પાનનો રસ નવટાંક, લીંબુનો રસ નવટાંક. એ તમામ રસને જુદા જુદા માટીના કોડીયામાં કાઢી રૂની બત્તીઓ જડી બનાવી દરેક રસમાં જુદી જુદી બોળી રાખવી. વધારે વખત રાખ્યા પછી સુકવવી. એ પ્રમાણે બારબાર વખત કરવું. પછી તમામ બત્તીઓ ભેગી કરવી અને તેને દોરાથી વીંટવી. પછી ગાયના ધીમાં પલાળી રાખી તે બત્તીથી કાજલ પાડવું. તે કાજલમાં ખરાસ, કુંભાવેલી ફટકડી, ફાલેલી ચીમડ, વાધણું કુધ, ઘોળાં મરી એ રીતે મેળવવું. પછી કાંસાની યાળીમાં કાંસાના વાડકાથી છુંટવું. ચાર પહોર છુંટ્યા પછી તે કાજલ કાબડીમાં ભરી રાખવું. તેનું અંજન કરેથી નેત્રના અનેક રોગ મટે છે.

બાળકના સુખપાક ઉપર—સોનાગર, ચિત્તીકાલા, તપખીર, જડીમધનો શીરો, વાંસકપુર, સવંને ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, ગધેડીના દુધમાં કિંવા માતાના ધાવણમાં મેળવી બાળકના સુખમાં ચોપડી મોઢું ગળતું રાખવું. દિવસમાં ત્રણ વાર એ પ્રમાણે કરવું.

ધતુર્વાત કે તાણુના ઉપાય—કડવી તુમડીના ગર્ભની ધુણીનો નાસ દર્દને આપવાથી બંધ થાય છે, કિંવા કપુતરની વિટા પાવલી બાર પાવાથી, કરતુરી આપવાથી પણ બંધ થાય છે.

બરોલ કિંવા ઉદર રોગ ઉપર—ભેંસનું ચૂર શેર ના દિવસ સાત ગાળાને પીવું. તે પછી ભેંસના મૂત્રમાં બંગડીખાર એક રતી કે બે રતી નાંખી પીવું તેથી ઘણા જુલાબ યશે પણ બચ રાખવા કારણ નથી. એકવીસ દિવસના સેવનથી બરોલ અને ઉદરરોગ મટે છે. પથ્ય પાળવી.

કાચઝેળાઓ ટાંક ૧, દરરોલ ટાંક ૧૦, નસોતર ટાંક ૧, ઈંદ્રવારણું ચૂર ટાંક ૬ સર્વને બારીક કરી મોઝા બોર જવડી ગોળાઓ કરવી. તેમાંની એક ગોળા દરરોજ ઉના પાણી સાથે લેવાથી બરોલ, જોસદર, કોસદર ઉપર કાયરો થાય છે.

લસણ શેર ૧, ઝેરડાના ગોળા શેર ૧, સંવા શેર ૧, રાષ્ટ શેર ૧, સર્વને ખાંડી હાંસલામાં ભરી મુઠા આગળ આંચ લાગે એવી જગાએ દાટવું. દિન ૧૪ કિંવા ૨૧ રાખી પછી કાઢી લેવું તેમાંથી ૩. ૧ બાર રોજ કાકાથી ઉદરના રોગો મટે છે.

નેપાળાની ઉત્તમ શુદ્ધિ—નેપાળાની ઝાંઝેને ચાર દિવસ લીંબુના રસમાં પલાળી રાખી બાદ બધ કરવો અને એક છરી વતે વાટેશે નેપાળો કારા ધડાના ખુદે ચોપડી તડકે સુકવવો. સુખ એથી તેંધ સોસી લેશે. તે ઉખાડી રાખી ઉપયોગમાં લેશે. નેપાળાનો કંઈ દાઢ યશે નહિ તેમજ હલદી થાય છે તે જીવ ક્યવાય છે તે પણ યશે નહિ.

અતિસાર બંધ કરવાની ગોળી—જળચરણ, જવંત્રી, લવંગ, અરીસુ, ઇલાયચી, હાંગલોકનો કાંકરો, ખીલીનો ગર્ભ, કપુર, ધાવડીનાં ફુલ, એ સમ ભાગ. સાકર પાંચ ભાગ. તેની ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. વધ પ્રમાણે ગોળા આપવી. મોઠાને બેથી ત્રણ ગોળા આપવી તેથી અતિસારનો ઝાડો મટે છે.

ઉધરસ માટે ગોળી—સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણ અને શુદ્ધ કરેલો વંછનાગ એ સમભાગ લેવાં. પાનના રસમાં ચાર પહોર ઘુટવું. તે સર્વને તેની મરી પ્રમાણેની ગોળી કરવી. તે ગોળીનું સેવન કરવાથી ઉધરસ મટે છે. આ ગોળીનું નામ ત્રિપુરભૈરવી છે.

પાચક ચૂર્ણ—લસણની કળી, શુદ્ધ કરેલો આમલસારો ગંધક, સીધવખાર, છર, સુંઠ, પીપર, મરી, અન્નમો, એ સર્વ નવટાંક પ્રમાણે લેવું. શોષેલો વંછનાગ રૂ. ૧) બાર લેવો. લસણ સિવાયની ઓળેને ખાંડી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી લસણની કળીમાં ઘુટવું. જરૂર પડે તેટલો લીંબુનો રસ નાખી ચણીબોર જેવડી ગોળી કરવી. તે ગોળી લેવાથી પાચન સાર થાય છે.

નાના બાળકના મરડા ને અતિસારની દવા—અતિવિષની કલ્પી, કડાંજાલ, પાપાણબેદ, મરડાચોંગ, વાકુંભુ, ખીલીનો ગર્ભ, હાદમ છાલ, આંબાગોટલી, જાંબુની ગોટલી, સુંઠ, અન્નમો, અરીસુ અને કાંચો. તે સર્વ સમભાગ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેની પાણીમાં સોગડીઓ કરવી. બાળકને તેના ધસારૂં પાવાથી બાળકનો મરડો અને અતિસાર મટે છે.

નાક કે મોં ઉપરના ખીલનો ઉપાય—પારો, આમલસારો ગંધક, ટુલાવેલું મોરચુધુ, કાંચો, કપુર, કંપીલો, એ સમભાગ લેવું. પારો ગંધકને ઘુટી કળવી પછેથી ખીજ વસ્તુ ભેગી મેળવી બારીક કરવું. તેમાંથી બેધતી દવા લઈ ગાયના સો વાર ધોએલા ધીમાં મેળવી ખીલ ઉપર લગાવવી જેથી દસ પંદર દિવસમાં ખીલ મટે છે.

ઉધરસ ઉપરનો બેદાપુટપાક—બેદાની છાલને લઈ તેને ચોડા ધીમાં કરમોવી તેને ચોરડાના લીલા પાનમાં મુકી કચા સુતરના દોરાથી ગોળો કરવો. તે ગોળાને ધઉના લોટનો રોટલો કરી તેના વચે મુકી તેનો ગોળો બનાવવો. એક રોપલો છાંણને સળગાવી તેના નિર્મૂલ પડેલા અંગારામાં ગોળાને દેવતાની મધ્યમાં મુકવો. ગોળાનો લોટ બળવા લાગેથી બહાર કાઢવો. ઠંડો થએથી હાડી બેદાની છાલ કાઢી લેવી. એ છાલ મોઢામાં રાખી રસ ગળવાથી કાસ, શ્વાસ, સળેખમ, સ્વરમંગ વગેરે દર્દો મટે છે.

મરડા અને ઝાડે લોહી પડવાનો અકસ્મીર ઉપાય—મ્હોટા દાદમને જાંબુનાં પાનમાં વીટવાં, તેનો ઉપર બતાવેલી રીતે પુટપાક કરવો. ગોળો ઠંડો પડેથી હાદમ કાઢી તેને કપડામાં ઘાલી નીચોવી રસ કાઢવો. તે રસને મધ મેળવી પાવો તેથી ઉપરનાં દર્દો મટે છે.

ઉધરસ માટે ઉકાળો—બાવળની અંતરજાલ, લીંબડાની અંતરજાલ, એડુસાની અંતરજાલ, બોમ્બે, ધાણા, પાનની જડ, બેદાં, મોચ, વાવડાંગ, સર્વ સમભાગ લેવું. તેને બોખરૂં કરી પડીકું દરેક ત્રણ રૂપિયા બારવું કરવું. એક પડીકું અડીચર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રહે ઉતારી કપડે ગાળી તેમાં ચાર પાંચ વાલ સીધવખારવું ચૂર્ણ નાખી પાવું, સાંજે કચા ઉકાળા પાવા. આથી ઉધરસ મટે છે.

અવાચક પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ.

કોઈ પણ પ્રાણી માટે જેને તિરસ્કાર આવે તેનામાં એવી શક્તિ છે, જે તેણે કદી વાપરી નથી.

રમતીયાળ ઘોડેસ્વારોએ પાસેથી ઘોડો દોડાવતા મારા હરણના બચ્ચાને ગોળી મારી છે તેથી તે મરી જશે. દ્યારહિત પુરૂષો ! જેઓએ તેને મારી નાખ્યું છે, તે વૃદ્ધિ પામી શકશે નહિ. જીવતાં તે કદી તેમને કશી ધન્ય કાંધી નથી. અરે ! તાંડે મોત એમને કશો કામદા કરતો પણ નથી.

માર્વેલ.

દરેક પ્રાણીની દ્રષ્ટિમાં દયાભાવનું જાંખુ સ્વરૂપ અને એક અદ્ભૂત પ્રકાશનો ચળકાટ છે કે તેમાંથી તેમને આપણી આત્મામાં રાખવા વિચિત્ર રહસ્ય પર્યંત તેમની જાણી જણાઇ આવે છે, અને તેથી તેઓ મનોવૃત્તિની બાબતમાં નહિ, તોપણ પ્રાણી તરીકે આપણા જાતીભાષણો છે એમ દાવો કરે છે.

રસ્કિન.

આ સંધિના સર્વ પ્રાણીઓમાં આત્મા છે. આપણને જેવી દુઃખ અને પીડાની વેદના પાપ છે તેવી તેમને પણ પાપ છે. આપણા ને તેમના આત્મામાં કંઈ ફેર નથી. ફેર માત્ર આત્માને નિવાસ કરવાના ઘર કે ખોખામાં છે. અટલે સર્વનો અંતરાત્મા એકજ છે જેથી સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે આત્મભાવ રાખવો એ આપણી ફરજ છે. આ સંબંધે પ્રાણી વખત લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ દયાજનક સ્થિતિ તો એ છે કે ગાયો, બેંસો, પાકા જેવાં ઉપયોગી જનવરો કે જેના ઉપર ખેતીવાડીનો આધાર છે તેમનો દરરોજ મોટી સંખ્યામાં નાશ થતો હોવાથી આપણા જીવનનો મુખ્ય આધાર ખેતી અને ગાય બેંસોના દહીં, દુધ, ધી, માખણ અને છાશ ઉપર રહેલો છે તે વસ્તુઓ મળવી દુર્લભ થઈ છે. ગાયોનો નાશ થતો હોવાથી વાછડાઓની સંખ્યા દિનપરદિન ઓછી થાય છે. સારી ગાયોનો નાશ થતાં નિર્બળ ને રોગિષ્ઠ ગાયો રહે છે. તેના વાછડાઓ બળવાન થતા નથી. બળદ ને વાછડાની કિંમત ત્રણ ચાર ગણી વધી ગઈ છે. અંદીસે ત્રણસે રૂપિયા વગર બળદની સારી જોડ મળતી નથી. ખેડૂનો પોતાની નિર્ધન સ્થિતિમાં આટલી રકમ આપી બદલો ખરીદ કરી શક્તા નથી. કરજ કાઢી ખરીદ કરે તો બ્યાજની રકમ ચડી બળદ અને તેની સાથે બીજી મીલકત પણ ખોઈ બેસે. આવી કટંગી સ્થિતિમાંથી માંસ નીકળવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે આવાં જનવરનું પાલન કરવું અને તેનું રક્ષણ કરવું અને આહાર માટે તે મનો નાશ ન કરવો. અગર દેવી દેવતાઓને પ્રસન્ન કરવા માટે તેમનો વધ કરવો નહિ.

આવું મહત્વનું અને પરમાર્થિક કાર્ય શ્રી જીવદયા પ્રસારક ફંડ મુખર્જીના આગેવાન શ્રી સ્યોએ હાથમાં લીધું છે અને તે કાર્ય પાછળ તેઓ તન મન અને ધનથી મડેલા છે તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. આ ફંડ આગેવાનોના પ્રમાસથી મે. રા. બા. કડી પ્રાન્ત સુખા સાહેબ ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈ સાહેબે કડી પ્રાંતમાં કોષ્ટએ નવરાત્રીમાં કે દરોરાના દિવસે પાકા બકરાં અથવા કોષ્ટ પણ જનવરોની હિંસા કરવી નહિ એ સંબંધીનો દુક્રમ કાઢી પોલીસ અમલદારોને મોકલવાથી કડી પ્રાંતના સુમારે ૧૩૦૦ ગાયોમાં લગભગ ૧૩૦૦૦ જનવરોનો બચાવ થયો છે. આવા સ્તુતિપાત્ર કાર્ય માટે તેમણે બળવેલી સેવા માટે જોડેલો ઉપકાર માનીએ તેટલો થોડો છે.

આપણી તંદુરસ્તી શરીરગળ અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર સારા પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર રહેલો છે. અને તેવા ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુમાં ચોખ્ખું દુધ, દહીં, છાશ, માંખણ, ધી છે તે આપણને સેંધું અને નોંધએ તેટલું કેવી રીતે મળી શકે ને ઉપયોગી જનવરોનું રક્ષણ થતાં તેમની પ્રજા કેવી રીતે વધી શકે તે સંબંધી એ ફન્ડના જોનરરી મેનેજર રા. રા. લલુભાઇ શુલાખચંદ તરફથી કેટલે ફાર્મની યોજના કેવી રીતે યથ શકે તે સંબંધી હાપેલ ફાર્મ આવેલું તે વાંચક વર્ગનું ધ્યાન ખેંચવા હાથું છે.

કૅટલ ફાર્મની યોજના.

તેની ઉપજ-ખર્ચ અને હિસાબ.—ચોખ્ખો નફો સેંકડે ટકા રપ.

મે. સાહેબ,

વિ. કે જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, અખબારે સોદાગર, ગુજરાતી પંચ વગેરે જાણીતાં વર્તમાન પત્રોમાં મારો તા. ૧૧-૮-૧૩ નો “આપણા દેશમાં ચોખ્ખું દુધ તથા ધી મેળવવાની એક યોજના” ના મથાળાવાળો એક આર્ટિકલ પ્રસિદ્ધ થયેલો છે તે ઉપરથી જામે જમશેદના તા. ૨૦-૮-૧૩ ના અંકમાં મી. જોન્સ નામની સંસ્થાવાળા એક ગૃહસ્થે તેના ઉપર લંબાણથી વિવેચન કરેલું છે તથા મારા આ આર્ટિકલ માટે દરેક રીતે અતુભોદન આપેલું છે, તે માટે તે ગૃહસ્થોનો હું ઉપકૃત થયો છું. તે ઉપરાંત આ આર્ટિકલે કેટલાએક વાંચનારાઓ ઉપર એટલી બધી અસર કરી છે કે તેમાંના અમુક ગૃહસ્થોએ આ બાબત મારા સાથે પત્ર વ્યવહાર શરૂ કર્યો છે તે ઉપરથી તેઓ આ યોજના હાય ઉપર ધરી તેના ફાયદાઓનો લાભ લેવા તૈયાર થઇ ગયા હોય એવું જણાય છે. ખરેખર આવી રીતે કૅટલ ફાર્મ કાઢી જનવરોને બચાવવા માટે તથા તેની ઓલાદ સુધારવા માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો તેથી જનવરોનું રક્ષણ યથાર્થ આપણી ખેતીવાડીને ધણો ફાયદો યાય તેમજ ધી, દહીં, દુધ આદિ બેળસેળવાળા પદાર્થો મળે છે તે પદાર્થોના ઉપયોગથી આપણી તંદુરસ્તીને જે સહન કરવું પડે છે તેમાંથી બચવાને આપણે પણ તક મેળવી શકીએ. તેમાં જરા પણ શક નથી. તેથી જે શ્રીમંત ગૃહસ્થો આ સવાલ ઉપયોગનો જાણી તેના ઉપર વિચાર ચલાવી કૅટલ ફાર્મ ઉઘાડવાની યોજના હાય ધરશે તો તેથી તેઓ મોટો નફો મેળવી શકશે ઉપરાંત હજારો જનવરોનું રક્ષણ કરી શકશે તેમાં જરા પણ શક નથી. આપણા લોકપ્રિય અને ઉમદા વિચારના નામદાર ગવર્નર સાહેબ બ્રહ્મદુર લૉર્ડ વેલિંગ્ટન સાહેબના પ્રમુખપણા નીચે પુના ખાતે ભરપૂરી ખેતીવાડીની કોન્ફરન્સની તા. ૧૫-૮-૧૩ની મિતિમાં પણ આ વિષય ઉપર તેમાં ભાગ લેનારા વિદ્વાન સભ્યોએ આ સવાલ અગત્યનો ગણ્યો છે અને નામદાર દયાળુ ગવર્નર સાહેબે પણ બેળસેળવાળાં દુધો વીગેરે મળવાનાં મુખ્ય બે કારણોમાંનું એક મુખ્ય કારણ જનવરોની યતી કતલને આભારી હોવાનો પોતાનો અભિપ્રાય આપી તે કતલ બંધ કરવા માટે આવાં ઉપયોગી ખાતાંઓ ઉઘાડવા માટે તે નામદારે ભલામણ કરી છે, કે જેનો અમલ તે નામદાર ગણેશખાંડ ખાતે કરી બતાવી લોકોને જનવરોની ઓલાદ સુધારવા તથા તેના રક્ષણ કરવાથી યતા ફાયદાઓ Practical રીતે દર્શાવી આપવા તે નામદાર દયાળું નરવીરે ‘કમર’ કસી છે અને તે નામદારના વિચારોનો દેશી રાજ્યો પણ અમલ કરે તો દેશની આબાદાનીમાં ધણો વધારો યાય, કારણ કે આ વિષય ઉપર ચર્ચા કરતાં પોતાની એડીટોરીયલ નોંધમાં સાંજ વર્તમાન પોતાના તા. ૧૭-૮-૧૩ ના અંકમાં ઢોરોને બચાવવા માટે ખાર દહીંને જનસમાજને ભલામણ કરે છે, અને કસાઇની દૂર છરીથી ઉછરતી ઓલાદનો કચડાણ નીકળી જાય છે અને તેથી બિવિ-અમાં ઢોરોની અછત જણાય છે તેથી સાવચેત રહેવા તથા તેવાં નિર્દોષ જનવરો, તથા વાહર.

ડાંગો અને નાનાં પાડાંઓના લોહીની નદી વહેતી બધ કરવા માટે પગલાંઓ ભરવા સાંજ વર્તમાનના દયાળુ એડીટર સાહેબે આપણું લક્ષ્ય ખેંચ્યું છે કે જેના ઉપર વિચાર કરી તેનો અમલ કરવાની ખાસ જરૂર છે. જનવરોના લક્ષણોનો સવાલ બાળુ ઉપર મુકી માત્ર પોતાના સ્વાર્થ અને પોતાના દેશની આબાદી ખાતરજ આ સવાલ દરેક હિંદીવાસીએ હાથ ધરવો એ ડહાપણુ ભરેલું ગણાશે તેમાં જરા પણ શક નથી.

મોટા પાયા ઉપર જે આબુંદાર્થ ઉઘાડવું હોય તો શરૂઆતમાં ૧૦૦૦ બેંસો ખરીદની જોઈએ કે જેની દરેકની રૂ. ૧૦૦) સો પ્રમાણે કૌમત ગણતાં રૂ. ૧૦૦૦૦૦) યાવ અને તે ઉપરાંત રૂ. ૫૦૦૦૦) ખીજા પ્રાથમિક ખર્ચના જોઈએ તેથી કુલ રૂ. ૧૫૦૦૦૦) ની થાપણથી શરૂઆતમાં આબુંદાર્થ ઉઘાડવું હોય તો તેથી નીચે પ્રમાણે ઉપજમાંથી ખર્ચ બાદ જતાં સેંકડે ટકા ૨૫) નો ચોખ્ખો અને દેખીતો નફો થવા પામે.

શરૂઆતની થાપણ (Capital) રૂ. ૧૫૦૦૦૦) રકમમાંથી નીચેના અંકસટા (Estimate) પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે.

૧૦૦૦૦૦ બેંસો ૧૦૦૦ ની ખરીદી દરેકની કૌમત રૂ. ૧૦૦) પ્રમાણે.

૨૦૦૦૦ બેંસો માટે ૫૦૦ વીધાં જમીન લેવી પડે તેના.

૫૦૦૦ પાડા ૫૦ ની ખરીદીના દરેકના રૂ. ૧૦૦) પ્રમાણે.

૧૦૦૦૦ છાપરાં વગેરે બાંધવાના ખર્ચના.

૩૦૦૦ પરચુરણ સામાન વગેરે ખર્ચના.

૧૨૦૦૦ મોસમમાં માલ, ધાસ, વગેરે ખરીદવા બદલ થાપણના (Reserve Fund).

૧૫૦૦૦૦

જે રકમમાં જે ઉપજ તથા ખર્ચ યાવ તેની માહિતી મેળવવા વાંચનાર શુદ્ધચોને હું નીચેના હિસાબનો અંકસટો (Estimate) વાંચવા વિનંતિ કરું છું.

ઉપજ

ખર્ચ

જ	ઉ	ખર્ચ
૧૦૦૦૦) પાડા તથા પાડાંઓની ઉપજના	૧૦૦૦) દર વરસે બેંસોને ચરવા માટે ખીડના	
૫૦૦) બેંસના આમડાંના	૫૦૦) ખીડના વેરા વગેરે ખર્ચના	
૨૦૦૦) ઉપરની જમીનના પેદાશના	૧૦૮૦૦) બેંસોને સૂકું તથા શીલું ધાસ દીવસંતા	
૧૨૦૦૦૦) દુધ, ઘી, ઈલાદિ દર ૫૦૦ દોર	૪૦૦૦) ધાસ રતલ ૧૦ પ્રમાણે રાતના	
દીઠ રૂ. ૧) પ્રમાણે	૪૫૦૦૦) અનાજ બોળ વગેરેના	
૫૬૨૫) ખાતરદરેક જનવરો દીઠ પાષ્ટતણુ	૩૦૦) વીહાય ત્યારે ગોળ વગેરેના	
પ્રમાણે.	૫૦૦૦) મરણની નુકસાનીના સેંકડે ટકા ૫ પ્રમાણે	
૧૮૭૫) પરચુરણ ઉપજ તથા Reserve	૬૦૦૦) નોકર ૫૦ ને દર માસે રૂ. ૧૫) પ્રમાણે	
Fund નું બ્યાજ	માસ ૧૨ ના	
૧૪૦૦૦૦ કુલ ઉપજ.	૧૦૦૦) મહેતા વગેરે તથા ડેડરોડ	
૧૦૨૦૦૦ ખર્ચ બાદ.	૯૦૦૦) થાપણ (Capital) રૂ. ૧૫૦૦૦૦ નું બ્યાજના	
	૭૦૦) અણધાર્યા ખર્ચના	
૦૩૮૦૦૦ નફો.	૮૦૦૦) પાડાના ખર્ચના	

- ૫૦૦) કન્ડીજન્ટ ખર્ચના
૫૦૦) વાસણો સુધારવા તથા રીપેર ખર્ચના
૧૨૦૦) વેટરીનરી સર્જન તથા કમ્પાઉન્ડર અને
ડ્રેસરના પગારના
૨૮૦૦) દવાદાર ખર્ચના

૧૦૨૦૦૦

શરૂઆતમાં એ રીતે રૂ. ૧૫૦૦૦૦) ની ચાપણ ઉપર આપણે રૂ. ૩૮૦૦૦) નો નફો મેળવી શકીએ અને બીજા વર્ષે જ્યારે ઢોરો લેવાની જરૂર ન પડે તેમજ બીજા ઢોરો વેચાય તેની ઉપજ થવા લાગે તેથી દર વર્ષે ઉપજમાં વધારો થાય તેમાં પણ શક નથી. વળી આ જે આંકડો અને રજી કરવામાં આવ્યો તે તમામ બહુજ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં હિસાબ રજી કરીને મુકવામાં આવ્યો છે જેથી ૧૫૦૦૦૦ ની ચાપણ ઉપર ૪૦૦૦૦) રૂબીઆનો વાર્ષિક નફો થવાનો દેખીતી રીતે સંભવ છે. વળી કાઠીઆવાડમાં ગીર, પ્રદેશ કે જેણે દુધાળના છેલ્લા વર્ષમાં મુંઝવ ધલા-કાને ધાસ પુર પાડેલું છે તે દેશમાં જે આવું કાર્મ ખોલવામાં આવ્યું હોય તો ધાસચારો અને પાણી તથા નેકર માણસો બહુજ સસ્તા મળે અને રૂ. ૪૫૦૦૦ થી ૫૦૦૦૦ નો નફો થાય કારણ કે ગીરમાં ધાસચારો અને પાણી પુષ્કળ મળે છે. શુજરાતમાં વડોદરા, ડાકોર, ધરમપુર, વાંસદા આદિ સ્થળે પણ ધાસની પુરી છુટ છે.

જેવી રીતે નામદાર ગવર્નર લૉર્ડ વેલિંગટન સાહેબ બહાદુર આ અગત્યની યોજના હાંપ ધરેલી છે તેવી રીતે પોતપોતાના રાજ્યની આબાદી માટે દરેક કેળવણીના રાજ્ય કર્તાઓએ પણ આ સવાલ અગત્યનો ગણી પોતાના રાજ્ય તરફથી આવાં કેટલેક કાર્મ ઉધાડવાની ખાસ જરૂર છે. મારા આસી. મેનેજર રા. રા. હગનકાલ વિ. પરમાનંદદાસ નાણાવટી કે જેઓ જે વર્ષ ઉપર ૨૫. જુનાગઢમાં ડીઓક્ટ વેટરીનરી ઓફીસર તરીકે કામ કરતા હતા તેઓના કહેવા ઉપરથી જણાય છે કે ૨૫. જુનાગઢ નામદાર એડમીનીસ્ટ્રેટર બહાદુર મી. એચ. ડી. રેન્ડોલ્ફ સાહેબે પણ આવું ખાતું જુનાગઢ રાજ્યમાં ખોલ્યું હતું કે જેના ઉપર દેખરેખ રાખવા માટે એક વેટરીનરી સર્જનને ખાસ બહાલ કરવામાં આવ્યા હતા. મતલબ એ રીતે તે રાજ્યમાં કેટલું કંપની યોજના છેલ્લા જે ત્રણ વર્ષથી રહે યદ છે તેરીજ રીતે બીજા દેશી રાજ્યો તેમજ શ્રીમંત ગૃહસ્થોની મોટી યોજનાથી માંડી એક સાધારણ ગૃહસ્થની થોડી સુડીના વેપારમાં પણ ધણો ફાયદો થાય તે કાંઈ પણ રીતે અવાસ્તવિક નથી. મતલબ આ દેખીતા નફાવાળા વેપારનો લાભ દેશના જુદા જુદા શહેરોથી માંડી નાનાં ગામડાંનાઓએ પણ લેવો જોઈએ.

છવટે ખેતીવાડીની ખીલવણી અર્થે તેમજ ભેજભેજવાળાં દુધ, ધી થી તંદુરસ્તી બગડવા જે બાય છે તેમાંથી દેશના વતનીઓને બચાવી લેવા અર્થે અને ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપકારી પ્રાણીઓના રક્ષણ અર્થે દયાળુ રાજ્યકર્તાઓ, શ્રીમંત શૈડીઆઓ, અને સાધારણ સ્થિતિવાળા ગૃહસ્થો આ વાત ધ્યાનમાં લઈ તેનો અમલ કરવામાં પાછી પાની ભરશે નહિ એવી આશા સાથે આ નિબંધ સમાપ્ત કરવા રમ લઉં.

૩૦૯ શ્રાદ્ધ બજાર, મુંબઈ નં. ૨

શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રચારક ફંડ:

તા. ૧-૧૦-૧૩

લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી.

ઓન. મેનેજર.

શ્રીજીવદયા જ્ઞાન પ્રચારક ફંડ—મુંબઈ.

અંથ સ્વીકાર.

લાભકારી ધર્મવચનો—સંશોધન કરી છપાવી પ્રગટ કરનાર રા. રા. સુરભાઈ ચંકરભાઈ દેસાઈ દીક્ષુવાળા છે. આ ગ્રંથવ્યવસ્થા વૃદ્ધ છતાં ઉત્સાહી છે. તેઓના વિચારો પવિત્ર છે. અને વિચારો પ્રમાણે તેમનું આચરણ પણ છે. આ પુસ્તકમાં મહાન પુરુષોનાં ૧૩૫ બોધવચનો છે. એ વચનોનું વારંવાર મનન કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવામાં આવે તો 'મનુષ્ય દેહનું' સાર્થક થયા વિના રહે નહિ. કર્તાએ પુસ્તકની કીંમત રાખેલી નથી.

કલમી આંખ તથા લાખની ખેતી કરવાની રીત—આ પુસ્તકના કર્તા અને પ્રસિદ્ધ કરનાર ફલેરાય સી. અંબરીયા. જી. એમ. એમ. સી. સરાદાશી વિશ્વનાથ શર્માના માલેક છે. આ પુસ્તકમાં કલમી આંખ ને લાખના વાવેતર સંબંધે પુષ્કળ લખેલું છે. ખેતી કરનારને આ પુસ્તક ઉપયોગી છે. કીંમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. સરા તાપે કાઠીયાવાડમાં કર્તા પાસેથી મળશે.

ભાગ્યોદય—આ માસિક કેટલાક વખતથી અમને મળે છે. એના અધિષ્ઠિત અને પ્રકાશક જ્ઞાણલાલ દેવશંકર દવે અમદાવાદમાં છે. પ્રકાશક ઉત્સાહી છે. માસિકમાં ચર્ચાવામાં આવતા વિષયો જુદી જુદી આખતોના અને રસિક પણ છે. યુરોપ અમેરિકાદિ દેશોમાં સાહિત્યમાં હદ બંદારનો વધારો છે. એ દેશના માણસો પણ હાથે ખેંચવાની લારી કે ગાડીમાં બોલેને ખેંચી જઈ મુકર કરેલે સ્થાને પહોંચાડ્યા પછી ખીચું કામ મળતા સુધીના વખતમાં જાહેર રસ્તા ઉપર વેચાતાં સામાજિક, પાશ્વિક કે માસિક વેચાતાં હાઈ વાંચે છે. કેળવણી કંપનસરી (શરણાત) હોવાથી ગરીબથી તે સવંગર સુનીના માણસોમાં બાણેજ અમલ માલૂમ પડે છે. તેના કરતાં આપણા દેશમાં મજુર તો શું પરંતુ ઉપવર્ગમાં પણ સંખ્યાબંધ અમલ માણસો માલૂમ પડે છે. તેઓ પોતાનો વખત નકામા ગાળાં, મસ્કરી, કઠૂં કે તમાકુ, ચઢા, કોશી, દારૂ એવા દુર્બંધનોમાં ને મોજા મજામાં કઢાડે છે. જ્યાં સુધી પ્રજામાં કેળવણીનો પ્રચાર વધે નહિ, સાહિત્યનો ફેલાવો થાય નહિ ત્યાં સુધી દેશની ચડતીની આશા રાખવી ટ્રાકટ છે. માટે સાહિત્યના ફેલાવાની ખાતર અનેક જાતના સામાજિક, પાશ્વિક કે માસિક પત્રની દેશમાં ઘણી જરૂર છે કારણ તે દારાએ અનેક જાતની વિવાદવાના વિષયો ચર્ચાવાની જરૂર છે.

હિંદી વૈષ્ણવ કલ્પતરુ—આ માસિકનો સંપાદક સને ૧૯૧૩નો હિંદી અંક અમને મળ્યો છે. માસિકમાં ઉત્તમ જાતના લેખો ચર્ચાય છે. વૈષ્ણવ કલ્પતરુ માસિક લાંબા વખતથી ગુજરાતી ભાષામાં છપાય છે અને શ્રેષ્ઠ પ્રિય થઈ પડેલું છે. રા. રા. જયશંકરભાઈ લીલાધર એ માસિકના તંત્રીનો આ પ્રયાસ સ્તુતીપાત્ર છે. પરદેશથી આવતી કેટલીક હળાહળ વિષયમ દવાઓના રગડાથી સરીનું આરોગ્ય સુધારવા કરતાં નિર્દોષ વનસ્પતિ દવાઓનું સેવન કરી આરોગ્ય યામ કરવું એ હજાર દરને સાર છે.

શુ' ગૌરીતળા (માતા) કઠાવવાં ફાયદાકારક છે ? આ સંબંધીનું એક લઘુ પુસ્તક ચેરાગ માસિકના સંપાદકે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરેલું છે. ગૌરીતળા કઠાવવાં કોઈ પણ રીતે ફાયદાકારક નથી. એ સંબંધે લંડનની એન્ડ્રિયેન્સેચન લીગ દળનો રિપોર્ટ ખર્ચ કરી સાબીત કરી આપવા સતત પ્રયત્ન કરી રહી છે. યુરોપખંડના જે જે સંદેરોમાં બસીયા ટંકાવવામાં આવતા નથી તે તે સંદેરોમાં ગૌરીતળાથી થતાં બાળકનાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું છે. ગૌરીતળા

કદાવવા કાપદાકારક છે કે શી રીતે એ વાત અમે લંબીએ તે કરતાં વાંચકવર્ગ વાંચીને પોતાની ખાત્રી કરશે. ધનવંતરિ માસિકના ગ્રાહકોને આ પુસ્તક આ અંક સાથે મોકલ્યું છે.

પરેલખન્ધુનો સંવત ૧૯૭૦ના કારતક માગશરતો અંક અમને મળ્યો છે. અંકના પ્રારંભમાં લીમડીના દિવાન રા. રા. જરેરભાઈ નાયાભાઈનો ફોટો છે. આ અંક ૫૯ ૧૨૮નો છે. તેમાં જુદી જુદી બાબતના ઉત્તમ પ્રકારના લેખો લખાયલા છે. પાટીદાર યુવકમંડળ તરફથી તંત્રી કુંવરજી વિઠ્ઠલભાઈ આ માસિકને ઉત્તિમાં લાવવા સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે અને તેમના પ્રયત્નથી આ માસિકમાં દિનપરદિન સુધારો થતો જાય છે તે જોઈ વધારે આનંદ થાય છે.

ધી આત્મકનિઘ્રહ કાર્મસી જાનનગર—આ કાર્મસીતું આશ્વમ અમને તે કાર્મસીના કાર્યવાહકો તરફથી મળ્યું હતું, પરંતુ સ્વજ સંકોચને લીધે આંકડાખરના અંકમાં અમે તેનો ‘રીબ્યુ’ લીધો નહોતો. આ કાર્મસીની સ્થાપના સ્વર્ગસ્થ મણીસકરભાઈ ગોવિંદજીના હાથે થયેલી છે. તેને લગભગ ૩૨ વર્ષ થયાં છે. આપણા દેશમાં કરોડો રૂપિયાની દવા પરદેશથી આવે છે. તેનું કારણ એજ કે રમેદેશી દવા બનાવવાની કડાકુટમાં આપણા વૈદ્યરાજે ઉતરતા નથી ને દવાઓ તૈયાર કરી વેચતા નથી. લોકો પણ આજસુ જતી ગયા છે. કપાસ, ચૂર્ણપાક કે અવલેક જેવી દવા આપણે કોઈ દરદીને તૈયાર કરી લેવા કહીએ તો તે ધણીવાર સાફ ના પાડશે ‘કે અમારાથી એ કડાકુટ થશે નહિ. ઇંગ્લેજ દવાઓ તૈયાર આવે છે તે ન લઈએ કે કડાકુટ મટે?’ આવા પરદેશમાં પૈસા જતા અટકાવવાનું મુખ્ય સાધન તો આપણા દેશમાં આવી કાર્મસીઓ કાઢી દેશી દવાઓ તૈયાર કરી લોકોને પુરી પાડવી એજ છે. દેશી દવાઓ વિદેશી દવાઓ કરતાં હજાર દરજ્જે મુજબકાર છે. આ કાર્મસી સંખ્યાખંધ દવાઓ તૈયાર કરી દેશમાં પુરી પાડે છે. જેથી તેટલા પૈસા દેશના પરદેશ જતા અટકે છે. ‘આશ્વમ’ના ચૌદ પેજમાં આ કાર્મસીની છબારતો અને તેમાં થતાં કામકાજનાં ચિત્રો છે, તેજ કહી આપે છે કે આ કાર્મસીએ ૩૨ વર્ષમાં ધણો વધારો કરેલો છે. મુખ્ય ધલાકામાં આ કાર્મસી પછી પનવેદીમાં ધુતપાતેશ્વર ઔષધાલયની કાર્મસી, તથા ઝંડુ કાર્મસી, અને ગાંજર સાહેબે મુખ્ય અલેખીક વર્કસની કાર્મસી કાઢી છે. જ્યાં મોટા પ્રમાણમાં શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ બને છે. ખીજી પણ કાર્મસીઓ નાના પ્રમાણમાં કામ કરે છે પરંતુ દિવગિરીની વાત તો એ છે જે સુંકના ગાંગડા હાથમાં આવવાથી બંનેલા વૈદ્યરાજે હજારો પોકલ જાહેરાતો કાઢી કામ કામ અને આગ-ગાડીમાં પણ પોતાના નોકરો મારશત દવાનાં બજારમાં ટુંકી લોકોને ત્રાસ આપે છે, અને દેશી દવાઓ ઉપરથી લોકોની શ્રદ્ધા ઉઠાડે છે. શું આર્યાવર્તના પુરાતન કાળના વૈદ્યરાજે અને હકીમે વગેરે કામ કામ અને ઘેર ઘેર જઈ દવાનાં બજારમાં કુટી દવાઓ લેવાની લોકોને પ્રશ્નમાત કરતા હતા? અને લોકોને કમી પૈસા કદાવતા હતા? આવા લોકોની કમીપતું પરિણામ દેશમાંના પેઢી જાત અનુભવી અને કુશળ વૈદ્યોને ભોગવવું પડે છે, અને આવેા ધંધો ચાલુ રહેશે તો દેશને પણ સહન કરવું પડશે. આત્મકનિઘ્રહ કાર્મસી જેવી કાર્મસીઓ કે જ્યાં શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ તૈયાર થતી હોય તેવી કાર્મસીમાંથી દવા મંગાવી વાપરવી એજ ઉત્તમ માર્ગ છે. આ કાર્મસી પોતાના કારેલાં કાર્યમાં સફલ નીવડે અને ઉન્નતિને પામે એજ અમે ઇચ્છીએ છીએ.

સુખાઈના શ્રી જીવદયાજ્ઞાન પ્રસારક ફંડ તરફથી—શ્રી સંતાન બળદતું મહત્વ દર્શાવનાર ચિત્ર એ ફંડના ઓનરરી સેક્રેટરી રા. રા. લલ્લુભાઈ મુલાખચંદ જરેરી તરફથી અમને મળ્યું છે. આપણા દેશનો મુખ્ય આધાર અને જીવન ખેતી ઉપરજ છે. ખેતીનાં મુખ્ય સાધનોમાં બળદ છે. બળદ શબ્દનો અર્થ કેટલાક એવો કરે છે કે બળદ, એટલે જેના બળથી હદ આવી રહે છે. બળદો ધણા

ઉપયોગમાં આવે છે. કોસ ખેત્રવામાં, બળતણ માટેનાં છાંણાં, લીપવાનું છાણ, રથ હાકવામાં, ધાણી ફેરવવામાં, અનાજ વવરાવવામાં ખેતી માટેના આતરતું છાણ, હળ, ગાડુ હાકવામાં, માલ લઈ જવા લાવવામાં, પખાલ, ગાડીઓ ભેડવામાં; વગેરે અનેક કામ તેનાથી કરીએ છીએ. બળદોની પેદાશ દિનપરદિન ઓછી થવાને લીધે આપણા દેશમાં ખેતી બરાબર થતી નથી તેને લીધે નિર્ધન અવસ્થામાં આવ્યા છીએ. દેશમાંથી હજારો ગાયોનો નાશ થાય છે, તેથી બળદોની કીંમત ચાર ગણી થઈ ગઈ છે. ગૌસંતાનોના રક્ષણ માટે આપણી ફરજ છે કે ગરીબ અને તવંગરે નિદાન એક પછી ગાય રાખવી જોઈએ જોઈ નહીં હુધ, દહીં, ધી, માખણ, છાશ જેવી છવનને-ટકાવી રાખનાર વસ્તુઓ તે આપણને આપે, એટલુંજ નહિ પરંતુ દેશની ખેતી આપણે યાચ. આપણા શાણા પૂર્વજોએ પણ કહ્યું છે કે “સંપત હોય થોડી તે રાખીએ ગાય કે થોડી.” બાંધુઓ, હજી પણ આપણા શાણા ને અનુભવી પૂર્વજોની શીખામણને માની ચાલો અને ગૌસંતાનોનું રક્ષણ કરો કે જોઈ તેના આશીર્વાદથી તમે પૂર્વકાલની સ્થિતિ પ્રમાણે સુખ અને આનંદમાં દિવસ નિર્ગમન કરશો.

શ્રી જૈન આત્માનંદ સભા (લાવનગર) નો ત્રિવાર્ષિક રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. એ રીપોર્ટ સંવત ૧૯૬૨ના કારતક શુદ્ધ ૧થી સંવત ૧૯૬૮ના આસો વદી ૦)) સુધીનો છે. શ્રીમદ્વિજયનંદ સૂરિશ્ચર (આત્મારામજી) નો સ્વર્ગવાસ સંવત ૧૯૫૨ના જૈષ્ઠ શુદ્ધ ૨ ના રોજ થયા પછી તેમના નામ સ્મરણાર્થે તેમના ભક્તો, ઉત્સાહી સજ્જનો અને જૈન ગૃહસ્થોએ એજ સાલના જૈષ્ઠ શુદ્ધ ૨ ના રોજ એ સભાની સ્થાપના કરી છે. રીપોર્ટ વાંચતાં તેમાં લાવનગરના અને અન્ય દૂરના સ્થળોના ગૃહસ્થો પેટ્રન અને લાઇફ મેમ્બરો અને વાર્ષિક મેમ્બરો યથેલા છે. એ સભા તરફથી આત્માનંદ પ્રકાશ નામનું માસિક નીકળે છે તેના અંગે એક શ્રી લાયબ્રેરી છે. જૈન સાહિત્યની અભિવૃદ્ધિ માટે તેમજ જ્ઞાનોદ્ધારાર્થે ભાગધી સંસ્કૃત વગેરે ટીકાના ગ્રંથો પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઉત્તમ કાર્ય શરૂ કરેલું છે એટલુંજ નહિ પણ જૈન ધર્મને લગતાં અનેક ઉપયોગી કાર્યો કરવામાં આવે છે. આવી ઉપયોગી સંસ્થાને ઉત્સાહી ગૃહસ્થોની મદદ મળે તો આ સંસ્થા આથી પણ વધારે કામ કરી શકે એમાં કંઈ શક નથી.

શ્રીમત મુનિ મહારાજ શ્રી મોહનલાલજી જૈન સેન્ટ્રલ લાયબ્રેરી તથા સંસ્કૃત પાઠશાળાનો સન ૧૯૧૨ના ફેબ્રુવારીથી સન ૧૯૧૩ના જાનેવારી સુધીનો ત્રીજો વાર્ષિક રીપોર્ટ તથા ટ્રસ્ટીડીક્ટ ગુજરાતી બાબાન્ટરનું પુસ્તક અમને મળ્યું છે. આ સ્મારક ફંડની રકમ આત તા. ૧ મે સને ૧૯૦૭ના દિવસે યથેલી તે વખતે ફંડની રકમ રૂ. ૧૧૦૦૧ની હતી. જે રકમ રીપોર્ટ વાળા વર્ષની આખરે રૂ. ૭૩૮૧૮-૫-૮ની થઈ ગઈ છે. લાયબ્રેરીમાં એકંદરે પુસ્તકોની સંખ્યા ૪૭૨૨ની છે. રીપોર્ટવાળા વર્ષમાં ૧૦૦૨૮ પુસ્તકો લાયબ્રેરીમાંથી ઘેર વાંચવા માટે લઈ જવામાં આવ્યાં હતાં. આ લાયબ્રેરીના લાભ જૈન ધર્મના અને અન્ય ધર્મના લોકો પણ લે છે. લાયબ્રેરી સિવાય સંસ્કૃત પાઠશાળા પણ છે જેનો લાભ ૪૦ વિદ્યાર્થીઓએ લીધો હતો. એકંદરે આ સંસ્થાનું કામ સંતોષકારક ચાલે છે. આવી સંસ્થાને ઉત્તેજન આપવામાં આવે તો તે ઉત્તરોત્તર સારી સેવા બજાવશે એમ અમેને લાગે છે.



લગ્નસંબંધ.



આર્ચાવર્તના ઋષિ મુનિઓ અને મનુ ભગવાન આદિએ દરમાન્યું છે કે સ્ત્રી પુરૂષે એક બીજા સાથે લગ્ન સંબંધથી બેઠાઈ શ્રદ્ધાશ્રમમાં પ્રવેશવું અને ધર્મકાર્યો તથા પરોપકારનો કાર્યો કરવા. ધર્મી અપુત્રસ્ત્રી, મતિર્નાસ્તિ, સ્વર્ગેનૈવ ચ નૈવ ચ ॥ છતાંદિ વચનો પણ લખેલાં છે. તેનું કારણ એજ કે પોતાના મરણ બાદ શ્રાદ્ધાદિ ક્રિયાઓ કરવા માટે પુત્રોત્પત્તિ કરવી, એટલુંજ નહિ પણ કન્યા જન્મે તેને પરણાવતી વખતે યથાવિધ કન્યાદાન આપવું. લગ્ન કરવું તે કંઈ વિષયસુખ માટે કરવાનું નથી પરંતુ ધાર્મિક ક્રિયાઓ સાથે રહી કરવાને. ઉત્તરાવસ્થામાં વાનપ્રસ્થાદિ ધર્મનું પાલન કરી એકાંત સેવન કરી પ્રભુભક્તિ કરવા માટે કહેલું છે, એટલુંજ નહિ પણ સામપદિની ક્રિયા યદ્યપિ ગયા પછી સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એ લગ્ન મરણ પર્વત બંધનકારક છે. એમ સ્થળે સ્થળે લખેલું છે. આ લગ્ન કરવાનો હક પુત્ર અને કન્યા સગીરવયનાં હોય ત્યાં સુધી માન્યપત્રે છે. એટલે હાલના વર્ષથી આ હકનો અમલ માન્યપો કરતાં આવ્યાં છે. હાલના કહેવાતા સુધારાના જમાનામાં ધર્મના બંધનો કુટથેક અંશે સિધ્ધિ થવા લાગ્યાં છે. અને સુધારામાં આગળ વધેલા માણસો આ હક વરકન્યાને ભોગવવા દેવાની હીમાયત કરે છે. પરંતુ આપણા શાસ્ત્રકારો કહી ગયા છે કે કન્યા રજસ્વળા થાય ત્યાં સુધી તેનાં માતપિતા કે પાલન કરનાર તેનું લગ્ન ન કરે તો મહા પાતકી થાય છે. આવી શાસ્ત્રાગતે લીધે ધર્મના બંધથી હજી પણ વધારેમાં વધારે પંદર સત્તર વર્ષ પછીની કન્યા એક કુંવારી ભાગ્યેજ નજરે પડે છે. જો કે ઉપરની શાસ્ત્રાગત એ હાલના સુધરેલા જમાનાવાળાને ગેરબ્યાજખી અને ખોટી લાગતી હશે, પરંતુ તે વિચારપૂર્વક કરેલી છે. જ્યાં જ્યાં એ આરાનો લોપ થાય છે ત્યાં ત્યાં આરાજગતું માનું ક્ષણ બહુધા ભોગવાતું દ્રહિગોચર થાય છે.

યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેનું લગ્ન જ્યાં ધર્મની રીતે બંધનકારક મનાતું નથી, પરંતુ એ લગ્ન સંબંધ ઔદિક મુખો ને વિષય તૃપ્તિ માટેનું હોવાનું મનાય છે. ત્યાં તેનું પરિણામ વિપરીત આવ્યું છે. તે એવી રીતે કે લગ્ન સંબંધ એ એક જાતનો સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેનો કરાર છે અને તે કરાર એવો છે કે ગમે તે વખતે તેનો ભંગ કરી શકાય છે. આ માન્યતાને લીધે એ ખંડોમાં સંખ્યાબંધ છોકા છુટકાની ફરીયાદો કોટોમાં સ્ત્રી પુરૂષોની થાય છે અને સહજ બાબતમાં પણ તેવા છુટા છોકા આપવાના કરાવો થાય છે.

આપણા દેશમાં ઘણા કુંવારા માણસો મળી આવશે પરંતુ કુંવારી સ્ત્રીઓ તો કવચિતજ જોવામાં આવશે. પરંતુ અમેરિકા ખંડમાં ૮૦ લાખ પુરૂષો અને ૮૦ લાખ સ્ત્રીઓ કુંવારી છે. જર્મનીમાં જ્યારે વસ્તીનો વધારો થતો જાય છે ત્યારે ક્રાન્સમાં પુરૂષો કુંવારા રહે છે તેથી સ્ત્રીઓને પતિ મળી શકતા નથી તેથી ક્રાન્સની સરકારને ખાસ કાયદો કરવો પડ્યો છે. અને અમુક વય પછી ન પરણનાર પુરૂષ ઉપર વાર્ષિક કર રાખેલો છે. આપણે પણ કહેવાતા સુધારાના શિખર ઉપર એસવા જઈશું તો વખતે યુરોપ અમેરિકામાં સ્ત્રી પુરૂષોની કુંવારા રહેવાની સંખ્યા વધી જાય છે તેવુંજ પરિણામ આવશે. માટે આપણા મહાન ઋષિ મુનિ અને મનુ ભગવાનાદિએ જે આરાઓ કરી છે તે ઘણી વિચારપૂર્વક અને લાભદાયક છે.

વિવિધ જ્ઞાનવિહાર.

નોટો ધોવાણું યંત્ર—અલણી નોટો આજ કાલ એટલા પ્રચારમાં આવી ગઈ છે કે, તેની માહિતી ન હોય એવો એક પણ માણસ મળી શકશે નહિ. આ નોટો પહેલવહેલી સરકારી તીબેરીમાંથી બહાર નીકળે છે. ત્યારે તે સ્વચ્છ કોરી હોય છે, પરંતુ તે ઘણા દિવસ લોકોમાં ફરવાથી તેને જુદા જુદા મતુષ્યોના હાથનો મેલ ચઢે છે. અર્વાચીન જાતશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે એવી મેલી નોટોથી જુદા જુદા પ્રકારનો રોગ પ્રસરવાનો સંભવ રહે છે. આથી કેટલાક સુધરેલા દેશોમાં એવી બચર્યા ફરવામાં આવી હોય છે કે એવી નોટો ફરતી ફરતી સરકાર પાસે આવે એટલે-તે લોકોને પાછી આપતા પહેલાં ધોઈ સાફ કરવી. કેટલીક સરકારી તીબેરીઓમાં એવો વહીવટ છે કે એવી નોટો આવે કે તેનો નાશ કરી એની જગાએ બીજી કોરી નોટ આપવી. યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં આવી નોટોને ધોવાની બચર્યા ફરવામાં આવી છે. અને તે કાર્ય માટે એક જુકુળ યંત્ર રાખવામાં આવ્યું છે. આ યંત્રને જડા સુતરાઉ કાપડના બે ફરતા પટા હોય છે. આ પટામાં ધોવાની નોટો ધાલતાંજ તે પટાની સાથે તે નોટો ધોવાના પાણીમાં યઈ બહાર નીકળે છે. આ પટાની બચર્યા એવી છે કે, તેના યોગથી એ નોટો ધીમેથી દબાતાં તેમાંથી શોષાઈ ગયેલું પાણી ધીમેથી બહાર નીતરે છે. આ પ્રમાણે નોટો સાફ ધોવાયા પછી બીજા પટા પર ચઢે છે, અને તપાવેલા રોલપર ફરે છે. આથી તે સૂકાઈ જાય છે, તેમજ ઇસ્તરી કર્યાં પ્રમાણે સાફ થાય છે. આ યંત્ર ચલાવવા માટે બે છોકરા પુરતા છે. આ યંત્રવડે કરીને એક કલાકમાં આર હજાર નોટ ધોઈ શકાય છે. એક હજાર નોટ ધોવા માટે એક પૌંડ (૨૧૯) સાણુ બેઠકે છીએ, અને યંત્ર ચલાવવા માટે એક હોસીપાવરનું એન્જીન બસ થાય છે.

જીની શોધ નવા રૂપમાં—આપણા જીના ખાવાના પદાર્થો સંબંધી હાલના શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે શોધ થાય છે, તેથી એવું જણાય છે કે, આપણા પૂર્વજોના હાથમાં બે કે સૂક્ષ્મ રીતે પ્રયોગ કરવાને વિકટ યંત્રો નહોતાં, છતાં પણ અનુભવ એ એમનો મહાન સહાયક હતો. અનુભવ વડે તેઓમાં આરોગ્યને પોષક એવા ઘણા પદાર્થ ખાવાની રૂઢી પડી ગયેલી છે. ઉદાહરણ્ય, દાળ, ખાત વગેરેમાં લીંબુ નીચોવીને ખાવાની ટેવ આપણામાંનાં ઘણાને હોય છે. આ લીંબુના રસ સંબંધી હાલમાં એવી શોધ થઈ છે કે, તેનાથી કાર્બોલીક એસીડ જેટલીજ રોગ બીજનો નાશ કરવામાં સહાય મળે છે, તેમજ તેનું સેવન કરવાથી આરોગ્યનું રક્ષણ સાફ થાય છે. આનું કંઈક હાથ (તર્ક) માટે પણ છે. હાથ ખાવી એ તો જલ્દી ગરીબાઈનું લક્ષણ ! પરંતુ એનામાં કેટલાક વિશેષ પ્રકારના ઔષધી ગુણ છે એવું પુષ્કળ પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરો કહેવા લાગ્યા છે ! કેટલાક રોગોમાં ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલી હાથનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. આપણું વૈદક તો એના ગુણ સંકેતે વર્ધી જાય છે. અનુભવજન્ય જ્ઞાન કેટલું કીમતી છે તે આથી સ્પષ્ટ સમજાયે.

સાકરનો એક નવો ઉપયોગ—એક ફ્રેંચ સરજને સાકરનો એક નવો ઉપયોગ શોધી કાઢ્યો છે. જખમ રૂઝાવવાના કામમાં તે ઘણા ઉપયોગની છે, એવું એમણે સિદ્ધ કર્યું છે. સાકરનું સ્વચ્છ પાણી તૈયાર કરી તેનાથી જખમને ધોઈ નાંખી પછી લીંટ કાપડનો કટકો એના પાણીમાં પલાળી જખમ પર મૂકવો. એના પર તેલવાળા રેશમી કાપડની પડી મૂકી પાટો બાંધી

દેવો, આમ કરવાથી રેશમી કાપડની પડીની ચીકટ લાગતી નથી. અને તે સારી રીતે ઘોઘ થકાય છે. સાવરના બારીક જુકાને પણ ઘા પર સાંગડી બાંધી દેવાથી પણ ઘણું કાયદો થાય છે. નવા જામખને રૂઝવવામાં સાકર સાઈ કામ કરે છે. પણ જુના જામખ પર એનાથી એટલો જલદી કાઢી ઘેરો થતો નથી છતાં તે ધીમે ધીમે રૂઝવવાનું સાઈ કામ કરે છે. આપણે અહીં ઘણું શેકા શરીરમાં કોટી ભાંગી જવાથી પર બસતાં ગોળને ગરમ કરી લગાડે છે અને તેથી લાભ થાય છે. વળી કંઈક વાગવાથી લોહી નીકળતાં ઘવાયલી જગા પાકી ન હોય તે માટે પ્રાથમિક ઉપચાર તરીકે ફટકડી સાથે ખાંડ ભેળવી રૂઝવવામાં આવે છે. આવી કેટલીક રીતે તેનો દવા તરીકે આપણા શેકા ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણે ખાંડ-સાકરનો દવા તરીકેનો ઉપયોગ અહીં પ્રચલિત છે, ત્યારે યુરોપના ડાક્ટરો હજુ તેનો હમણાંજ શોધ કરે છે !

હિંદનાં કારખાનાં—હિંદુસ્તાનમાં પહેલી સુતરની મીઠ ૧૮૫૧ માં મુંબાઈખાતે સ્થાપન થઈ હતી. હવે સુતર કાપડ કાઢનારી એવી ૨૫૦ મીઠો નીકળી શુકી છે. આ ધંધામાં ૨૫ કરોડ મનુષ્યો કામ કરે છે. આમ છતાં હજુ હિંદને ૫૦ કરોડનું પરદેશી કાપડ ખરીદ કરવું પડે છે. રૂઝી ગાંસડીઓ બાંધવાનાં અહીં ૧૧૫૦ કારખાનાં છે; પણ તે ગાંસડીઓ પરદેશ મોકલવા માટે બાંધવામાં આવે છે. શણની મીઠો ૫૪ અને પ્રેસ ૧૪૦ છે, જેમાં બે લાખ માણસો કામ કરે છે, પણ એ ધંધાની માલગી યુરોપીયનોની છે. આપણા દેશમાં ચાનાં ૫૦૦૦, કોશીનાં ૩૦૦ અને સંકિનાનાં ૨૦ ક્ષેત્ર છે. પણ તેમાંનાં અહીંની ધાપણથી ચાલતાં અથવા હિંદુઓની માલીકીનાં જુન છે. મેગેનીઝ, મીઠું, પરધર, કોલસા, લોખંડ, એ ધંધાની સારી વૃદ્ધિ થતી રહી છે; છતાં તે સંતોષકારક નથી. ઉનની મીઠો માત્ર નવજ છે. ખાંડનાં કારખાનાં માત્ર ૩૦ હોવાથી ગયા વર્ષમાં ૧૨ કરોડની ખાંડ વિદેશથી આવી હતી ! કાગળની ૬ છે, જેમાંથી ૮૧ લાખ રૂપીઆના કાગળ તૈયાર થાય છે. આમ છતાં પણ ૧ કરોડના પરદેશી કાગળ લેવા પડે છે ! રેશમની મીઠો ૪ અને દોરા બનાવવાનાં ૩૦ જ કારખાનાં હોવાથી ૨૫ કરોડનો માલ પરદેશનો ખરીદવો પડે છે. હાલમાં કાશ્મીરમાં મહાન રેશમનું કારખાનું નાસ પા-મવાથી અધિક લુકશાન થયું છે. ૧૪ કરોડનાં ચામડાં પરદેશ મોકલવામાં આવે છે જે અહીંજ કામમાં લેવાથી ઘણું લાભ થાય એમ છે. હાડકાં સીંગડાં વગેરેના પદાર્થ પણ અહીંજ તૈયાર થવા જોઈએ. ખાંડ અને પોલાદની વસ્તુઓ તૈયાર કરવાનાં ૮૦ અને પીત્તળને સામાન તૈયાર કરનાર ૧૦ કારખાનાં છે પણ તેમાં સુધારણા કરવાની અતિ આવશ્યકતા છે. ગળીનાં કારખાનાં ૩૭ હોવા સાથે તેમાં ૧૭ હજાર માણસોનો નિર્વાહ આવે છે. પરંતુ પરદેશથી બનાવતી માથ આવવા લાગ્યાથી એનાં કારખાનાં વધે એવી આશા નથી. સાબુ, મીલખતીઓ, વાર્નિસ, પોલીશ વગેરે બનાવનાર કારખાનાંને જોઈએ તેવું ઉત્તેજન નથી. કારણ કે તે પરદેશી માલ સાથે ટક્કર ઝીલવા અસક્ત છે. દિવાસળીનાં કારખાનાં પાંચજ છે. કાચનાં કારખાનાં કાંટાને જોડતો માલ, નરમ પરધર (Flint stone) અહીં વિપુલ છે. છતાં દોઢ કરોડનો માલ પરદેશથી આવે છે તે જોતાં આ ધંધા તરફ સક્ષ આપવા જોગ્ય છે. ખેતીના કામનાં યંત્ર, ખાતર, ચામડાનાં બૂટ, મોળાં, મંજીરાક, ચાક, કાતર, સોપ, ટાંકણી, રકુ વગેરેનાં કારખાનાં માટે આ દેશમાં સારું ક્ષેત્ર છે. પેદાંતે જગત મિથ્યા છે એવું ઉપદેશી હિંદને નિવૃત્તિ પ્રિય કરી નાંખ્યો હતો. પણ આર્યસમાજ કહેને આવશ્યક છે એવું ઉપદેશી હિંદને નિવૃત્તિ પ્રિય કરી નાંખ્યો હતો. પણ આર્યસમાજ કહેને આવશ્યક સાધન ગણી તે માર્ગે પ્રકૃત રહેવાનો ઉપદેશ કરે છે. આર્યોએ પ્રમાણિકપણે ઉદ્યોગમાં પડી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા અને તેનો સદુપયોગ કરવા તત્પર રહી આર્ય ગૌરવની રક્ષા કરવી જોઈએ. સા-

ધન શિવાય સાંધનની પ્રાપ્તિ નથીજ. જ્ઞાન અને મોક્ષના લાભ માટે કર્મ એ સાધન છે. વિશ્વ-
પૂજા-સેવા તે વિના બનેજ નહિ. પરમાત્મા પર શ્રદ્ધા રાખનાર સર્વેએ પ્રથમ વિશ્વવ્યાપક સમજ
અહમી ઉપાસના વિશ્વના પ્રાણીઓની સેવાથીજ કરવી જોઈએ. એ શિવાય અમૃતની પ્રાપ્તિ
નથી. આ સર્વ કરેવા માટે સંપત્તિની આવશ્યકતા છે, અને તેની પ્રાપ્તિમાં ઉપરોક્ત સાધન છે.

વૈજ્ઞાનિક આશ્ચર્ય—અમેરિકાના વોશિંગ્ટન શહેરમાં એક મોટો હોલ હતો. એની રચના
એવી અદ્ભુત હતી કે એના એક કિનારાપરથી કોઈ મનુષ્ય ધણાજ ધીમા અવાજે બોલે તો
પણ, તેના બીજા છેડેથી તે ચાતાના સજ્જદને ધણી સ્પષ્ટતાથી સાંભળી શકતો. છટાલીમાં ‘સા-
યોનટ’ નામનો એક જીવો કાઢ્યો છે. જો તેની પાસે એક પીસ્તોલનો અવાજ કરવામાં આવે
તો એવા પચાસ અવાજ સંભળાય છે. સીસીલીમાં આવેલા એક દરવાજાની પાસે કોઈ માણસ
ઉભો રહી ધીમે રહીને હસે તો એનાથી ૨૫૦ ફીટ છેડેના પડદાની પાછળ ધણાજ મોટા હસવાનો
અવાજ સંભળાતાં ધીમે કહેલી વાતને પણ સ્પષ્ટ રીતે સાંભળી શકાતી. એની અંદર બેઠેલા
માણસોને બીજાના મનની વાત જાણવાનો આવી ધણો સરસ લાગ મળતો. લંડનમાં સેન્ટપોલની
ગેલેરીના એક છેડે કહેલી વાત બીજા છેડે સ્પષ્ટ સંભળાય છે. પરંતુ હોલની વચ્ચે સાંભળી શકાતી
નથી ! કુદરતના અભ્યાસથી માણસો કેવી અદ્ભુત રચના કરી શકે છે તેના આ નમુના માન છે.

આર્યપ્રકાશ.

ભવરોગ મટવાનું ભેષજ.

અવસ્તક—પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(છપ્પડા જો જાગી જો જાગી—એ રાહ.)

- રામ નામ ધન રજા તું, નિત નિત, રામ નામ ધન રજા તું.
એ ધન અચળ સદૃશ સુખદાતા, દુષ્ટ કર્મ મદ દળ તું;
અનર્થહારી અભયકારી એ, કળવાડી સમ કળ તું. નિત. રામ. ૧.
માયિક માયાની મૂર્છામાં, તલભર નહિ ટળવળ તું;
દુર્ગતિદાયક લેશ ન લામક, ચક્રિત યમ નવ ચળ તું. નિત. રામ. ૨.
પ્રાણસંકટો વેઠ્યે પણ તે, મરજીસર નથી મળતું;
મજે કદી તો તેના મદમાં, રહે મન રોઝ રઝગતું. નિત. રામ. ૩.
બુદ્ધિ બગાડે ભૂતિ બગાડે, વૈર જગાડે વળતું;
ભવમ્રમણાનું લપ વળગાડે, તેથી આધે ટળ તું. નિત. રામ. ૪.
ચિદાનંદધન પ્રાપ્ત રામ ધન હાય થવા હિત હળતું;
એજ પ્રાપ્તિમાં પૂર્ણચંદ્ર ધર, અહનિચ ટેક અટલ તું. નિત. રા. ૫.

(ભૈરવી-મુજને લીખ માંગતી તેજ કરી—એ રાહ.)

- બજરે મન બૂધર ભયકારી, બજ સુખકારી અનંદ ઉપકારી,
અગનિત શદ્દ બિન્દુ ધારી. બજ. ૧.
દે અનાયકે નાય અનુકમ્બિ, શરનામન સાનિધકારી. બજ. ૨.

સુખ્ય પ્રચારક કુપચનિવારક, વિદ્ય વિદારક અધહારી. બજ. ૩
 નિર્ગુન સગુન હોત સ્વેચ્છ બસ અંકલિત કૃતિ ધર અસુસારી. બજ. ૪
 હેં સખાધી સ્વારય બિન સંતત, કઠણાકર વર જયકારી. બજ. ૫
 ભેદ ન પાવત ભેદ પાહી તેં, નેતિ નેતિ કહેં નિર્ધારી. બજ. ૬
 પૂર્નબિધુ સમ વિમલ જ્યોતિમય, જય જય જય મુનિ મન હારી. બજ. ૭

(રાગ કલિંગડો, ત્રિયા ભારીરે પ્રાણ થકી તું છે પ્યારી—એ રાહ.)
 શ્રી હરિનોરે સાચો સેવક થાને.

સુચિ તન મન વચનેથી સ્નેહે, જોવિંદ જોવિંદ ગાને. શ્રી. ૧
 અવર સર્વનો આશ્રય તણ ઝટ, જગપતિ શરણે જાને. શ્રી. ૨
 નિંદા વિકયા વારી નિરંતર, કૃષ્ણકથા સુણ કાને. શ્રી. ૩
 કિર્તન કમળાપતિનું કરતાં, શરન ધરે છે સ્થાને ? શ્રી. ૪
 દુષ્ટાચાર વિચારથી દિલમાં, સદા અધિક શરમાને. શ્રી. ૫
 દયા કૃપા દહ અદા સાથે, ચક્રપાણી ચિત આહને. શ્રી. ૬
 પ્રભુ સુણ અમૃત પૂર્ણ પ્રેમથી, પળે પળે પી અને પાને. શ્રી. ૭

(રાગ બિલાસ—એ મહિયારણી અજબ અપાર દીકરી—એ રાહ.)

રટ મન હરિજન સિયાવર રામ, સિયાવર રામ સિયાવર રામ, રટ.
 આનંદમંગલ અર્પક એ છે, નિરૂપમ નિર્મલ નામ. રટ. ૧
 કામધામ ધનશ્યામ છત્રીનું, કર ચિંતવન હિત કામ. રટ. ૨
 અવધપતિના અતિ અનુરાગે, ગા તું સદા ગુણ ગ્રામ. રટ. ૩
 જનકી જીવનની જય માળા, જય તું આઠે જાપ. રટ. ૪
 અર્ચન પૂજનાદિ એ પ્રભુનું, અહનિશ કર અભિરામ. રટ. ૫
 ઢોંગ દિકાષ દુર્બંસનાદિ, હરદમ કરી દે હરામ. રટ. ૬
 પૂર્ણચંદ્રની ઇચ્છા પૂરણ, કર શ્રીવર સુખ ધામ. રટ. ૭

(સખિયો નિજ નિજ નિતી—એ રાહ.)

અદા મંગળ મૂળ મહોદયકારી છે સદારે, અદા વિજયવંત વર સહિતણો શૃંગાર;
 અદા સકલકર્મની જનની જાણી દ્યો સહીરે, અદા અંદર સુદર દિવ્ય દેવ દીદાર.
 માટે અદાને સદુ સેવો સાચા સ્નેહધારે.

સાખી— અદા વિષ્ણુ આ વિશ્વમાં, સરે ન એકે અર્થે;
 જય તય સંયમ સાધના, અદા વિષ્ણુ સદુ વ્યર્થ.

થાએ નિષ્કળ સર્વે સાધન નાસ્તિકતા વડેરે,

આસ્તિકતાથી થાએ બેશક બેડો પાર.

સાખી— પ્રાપ્ત પાપ છે પલકમાં, અદાખળથી સિદ્ધિ;

મકિત જ્ઞાન વૈરાગ્યની, વધે વિપુલ સ્મૃત્તિ.

માટે અદા. ૧

સત્વર સ્વર્ગે અને અપવર્ગતણાં મુખ સાંપડેરે,

શ્રદ્ધા સજતાં આપે અમર નામ નિદાર.

માટે શ્રદ્ધા. ૨

સાખી— ધ્રુવ પ્રદહાદ મયૂરધ્વજ, ચંદ્રહાસ હરિશ્ચંદ્ર;

પીપો કલેયો વિદુર; નારદ બંકનરેન્દ્ર,

અહુએ જનને ભેટયા પૂર્ણ એએ બદ્રીપતિરે,

એતું શ્રદ્ધાતું બળ અકળ અચિંત્ય અપાર.

માટે શ્રદ્ધા. ૩

(ચટ પટ ચેત હેત કર હરીશું-એ રાહ.)

છે તતરંગ પતંગ સરીખો, હડી જશે સહી એતોરેછ;

એની તૃષ્ણા મહેલી અળગી, ચેતનછ ઝટ ચેતોરેછ;

૧

બાછરેગરની બાછ જેવી, જગની રચના જાણોરેછ;

તેમાં શું તલ્લીન બનીરે, મોજ મગઓ માણોરેછ.

૨.

સગાં સર્વ સ્વારથનાં સંગી, મિત્ર સહુ મન લખનારેછ;

તાં સચું કોષ નથી તેથી, તજ તેઓની તું નયનારેછ.

૩

જગજ્ઞાડી જેવી જે લક્ષ્મી, તે ન થશે કદી તારીરેછ;

મદત બની મગરૂર મૂરખડા, માને મારી મારીરેછ.

૪

છજ પ્રવચ છોડી ચટપટ તું, કરી લે સુદદ કમાણીરેછ;

માન વચન પૂર્ણેડુનાં આ, જરૂર કિતકર જાણીરેછ.

૫

(હા થયા શા હાલ મારા હાલ હે હરિ-એ રાહ.)

બૂલી ન જા મનભરના તું ભવ્ય ભોગ બાળીને,

કુલી ન જા ફૂલેલો બાગરાગ નિહાળીને.

આજે જે સુખી તે કાલે દુઃખી દેખાય છે,

છે સંધ્યા રંગ સમાન એ જે જે સંભાળીને.

બૂલી. ૧

આજે જે ખિસ્તાં તે કાલે ખરે કરમાય છે,

મરત શું બને છે મૂખી તું મૂંઝ મરડીને.

બૂલી. ૨

જે કુલો જઈ દેવને શિર આજ શોભાય છે,

કાલે તે દળશે ધરણીપર ધૂળ ટાળીને.

બૂલી. ૩

ચાર ધડીની ચટછી ચાંદની આ જણાય છે,

ધોર અંધારી દેલશે પછી તેજ ટાળીને.

બૂલી. ૪

આ અનિત્ય વાસનામાં શું લોભાય છે,

કર ધર્મનત્વનું પાન તું ઝટ ગર્વ ગાળીને.

બૂલી. ૬

ગુન્જરવ વિગાનનો જે ગોણ ગણાય છે,

વર તું ત્વરાથી ચુકિને ભવખીન ગાળીને.

બૂલી. ૭

પૂર્ણેડુ વદે એ રથગર્ભાં સિદ્ધ અપકાય છે,

ભજ તું અખંડાનંદીને ખજતાજ ખાડીને.

બૂલી. ૮

ઉદર-રોગ.

ગોળો.

૧. ખોરાસાનીવજ, એરંડાનું મૂળ, હીંગ, છઠ્ઠ, હરડેળ, ઉપશેટ, સુંકે, લવીંગ, બીડલવણ, પારો, ગંધક; એતું ચૂર્ણ લીધુના રસમાં ચાર ટાંક સુધી શક્તિ પ્રમાણે લેવાથી ગોળો, અશ્મરૂ, સુંકે અને પેટના વ્યાધિ મટે છે.

૨. ધાણા, સીંધવ, ત્રિકટુ, ચિત્રક, ગજપીપર, ચમ્પક, લવણ, કણ્ઠજના પત્ર. એ બધાંનું ચૂર્ણ માટલીમાં ભરી બાળી દેવું. તેની રાખ એક પાક ભાર દહીંના પાણીમાં મેળવી પીવાથી ગોળો, પીડ, આમ, સોજો વગેરે દર્દો એ ચૂર્ણના સેવનથી મટે છે.

૩. સીંધવ, સરચુવાની છાલ, ભોંયરોંગણ, ઉમી રોંગણી, ઝીંઝુટો, કદમબાલ, એડુસી. પુરક; રમણ; કાલીપાટ, ચિત્રા છાલ, દિવ્યજવ, ખાખરાની છાલ, બાળબીલી, બકામ લીમડાની છાલ, ઘોરનાં પાન, બીલામાં, કણ્ઠજનાં પાન, પાકા આકડાનાં પાન; એ સર્વનું ચૂર્ણ કરવું ને માટલીમાં ભરી બાળી દેવું. તેની રાખમાં ચોથા ભાગ જેટલી હીંગ મેળવવી. અને પાંચમો ભાગ જેટલાં લવીંગ મેળવી ખવ કરવો. તે ચૂર્ણ એક પૈસાભાર લેવાથી આંડ જતના ગોળા મટે છે.

ખરોલ.

૧. સીંધાલુણ સાથે ચણાનો ખાર પીવાથી ખરોલ મટે છે.
૨. તાંદુલજનો રસ પીવાથી ખરોલ મટે છે.
૩. કરીઆતાની ચાહા સાથે નવસાર એકથી ત્રણ વાલ સુધી આંપવાથી અધુર્ણ શાયદો યામ છે.
૪. પીપરીમૂળનો ચર્ક આપવાથી મટે છે.
૫. જવખાર, બીજોરનો રસ ને મધ પીવાથી ખરોલ મટે છે.
૬. મધપીપરનો ચોગ કાસ, શ્વાસ, જ્વર, પ્લીહા, અને હેડકોનો નાશ કરે છે.
૭. મરી, ચિત્રો અને સંચળનું ચૂર્ણ હાથમાં પીવાથી ઉદરના રોગ, ખરોલ, મંદાગ્નિ અને અર્થ મટે છે.
૮. સરખખાનાં મૂળ હાથમાં વાટી પીવાથી ખરોલ જલદી મરી જાય છે.
૯. સરચુવાની છાલનો ઉકાળો પીવાથી ખરોલ મરી જાય છે.
૧૦. સાજખાર, જવખાર અને સંચળ લીધુ રસમાં ચુસાવ્યાથી ખરોલ મટે છે.
૧૧. ગોળ સાથે ટંકણખાર સેવન કરવાથી ગોળો અને ઉદરની ગાંઠ મટે છે.

જીલાખ વાળવાના ઉપાય.

૧. લોદર અને આવળની છાલ એ જાતેના બારીક ચૂર્ણને ધીમાં ચટાડવાથી રેચ બંધ થાય છે.
૨. રેવંચી, એળીચો અને છઠ્ઠ એની બે વાલ જેવડી ગોળી પાવાથી જીલાખ બંધ થાય છે.
૩. ચોખાસામાં ચારની ઉપર-રીણના લોચા હોય છે તેની લોટમાં ગોળી કરી આપવાથી જીલાખ બંધ થાય છે.
૪. સાકર ને છઠ્ઠ પાણી સાથે ફાકવાથી જીલાખ બંધ થાય છે.
૫. ધાણા ને સાકર પાણીમાં પાવાથી જીલાખ બંધ થાય છે.

સુગંધી.

૧. આંબો, જાંબુ, વડ એનાં કુણાં પાંદડાં અને વાળો એતું શન્ટ કરી મધ નાંખી પીવાથી અતિસાર, તૃષ્ણ, ઉલટી અને સુગંધી મટે છે.

૨. શદ, ક્યોરો, સુંક, સંચળ, એતું ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ લીંબુ કાપી તેની ચીરમાં ભરવું અને તે બન્ને ચીરોને દેવતા ઉપર ખદખદાવી ચુસાવવાથી ગમે તેવી મુળાળી પણ મટે છે.

અજીર્ણ.

૧. આદાના રસમાં મધ, સીંધાલુણ અને લીંબુના રસનાં ટપકાં નાંખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
૨. સેકેલી હીંગ સાથે ચણાનો ખાર આપવાથી અજીર્ણ, ચુંક અને આકરો મટે છે.
૩. લવીંગ, સુંક અને અજીર્ણની ગોળા અજીર્ણપર આપવાથી સારો શુભ આપે છે.
૪. કાસ રોગમાં બતાવેલા લવીંગાદિ ચૂર્ણ લેવાથી એ રોગ મટે છે.
૫. કેળાં ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો તેના ઉપર ઇલાયચીદોડા આક દસ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૬. કોયર ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય, કિંવા રેચ લાગતા હોય તો તે ઉપર ઘોળા કુંગળા અને ગોળ એકત્ર કરી ખાવો.

૭. ધઉની રોટલી કિંવા અન્ય પદાર્થ ખાવાથી, તે કાચા અપકવરણાથી, કિંવા ખીન કારણથી અજીર્ણ થયું હોય તો કાકડી ચાવી ખાવી આ યોગથી અજીર્ણવિકાર મટે છે.

૮. મુળાને પાતળાં સમારી તેના ઉપર ચીકું ભરારાવી ખુબ જોરથી ચોળા યોડીવાર રહેવા દેવા પછી જોરથી રમડી તેનું પાણી નીચોવી નાંખવું. પછી તે મુળાનાં પૈતા ચાવીને ખાવાથી તત્કાળ અજીર્ણવિકાર મટે છે.

૯. ચણાનો ખાર રોગીની શક્તિ પ્રમાણે એક તોલા સુધી આપવો. તે ખારમાં એક તોલાથી કમી પાણી નાંખવું. જાસ્તી નાંખવાથી શુભ આવતો નથી. એકવાર આપે કાપદો ન થાય તો ફરી યોડો વખત જવા દેખ આપવો.

૧૦. લસણ અને ઇલાયચી એ બન્ને ઘુંટી દસ વાલની ગોળા આપવાથી અજીર્ણ અને પેટ ચરેલું મટે છે.

ઈંચિજી દવાઓ.

૧. એક ભાગ સદ્ધરીક એસીડ અને અગીવાર ભાગ પાણી મેળવવાથી સદ્ધરીક એસીડ હાઇડ્રુટ થાય છે. તે હાઇડ્રુટનાં દસથી ત્રીસ ટીપાં એક ઓંસ પાણીમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી સારો ફાપદો થાય છે.

૨. લાંબા વખતના અપચા ઉપર તેની ગોળા ઝેરકચોલાં સાથે બનાવી લેવાથી સારો ફાપદો થાય છે. આ ગોળા યોડો વખત ચાલુ રાખવી જોઈએ.

૩. લીંદર એમોનીયાનાં દસ ટીપાં એક એક ઓંસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી અજીર્ણ તથા ખાટા ઝોડકાર દુર થાય છે.

ઉદર રોગના સામાન્ય ઉપચાર.

૧. ઉદર રોગમાં પેટની ગાંઠ, સોજો, વાયુ તથા કષ્ણયતમાં આક્રાંતા પાંદડાં ઉનાં કરી શેક કરવાથી સારો ફાપદો થાય છે.

૨. ઇંદ્રજવને કલેશમાં રોડી તેને છડીકાતરાં ઉખાડી નાખવાં. પછી તેને ખાંડી તેમાં સંચળ મેળવી તેની ફાટી લેવામાં દરેક જાતના અતિસાર, રક્તાતિસાર, અર્પ, આંતરડાંના બાધિ મટે છે, પાચન સાફ થાય છે, બાળકની ઉલ્લેખ થઈ શકે છે, રતવાને મટાડે છે. તેની માત્રા બેથી દસ વાલ સુધીની છે. કોલેરાની ઉલ્લેખમાં સારો ફાપદો કરે છે.

૩. મજ્જા, ત્રિકુળાં, હળદર, દારૂહળદર, સુંક એને પાણી સાથે વાટી ચટાણી કરવી. પછી તેનાથી દસ ગાળું એરંડતેલ લેઈ તેમાં ઉકાળવું. પાણી બાળતાં એરંડતેલ રહે તે ગાળી લેવું. પેટના ભાગ ઉપર થતી ચૂંકમાં તે તેલ ચોળવાથી કાયદો થાય છે.

૪. આંતરડાંમાં થતા દર્દ ઉપર કંકોડાનું ચૂર્ણ અડધાથી પોણા તોલા સુધી દિવસમાં બે વખત લેવાથી સારો કાયદો થાય છે. તેમજ શરીરમાંથી થતા રક્તસ્ત્રાવ ઉપર પશું સારી અસર કરે છે.

૫. ઉદરના વ્યાધિમાં ગરણીનાં બીજ ગોમૂત્ર સાથે આપવાથી સારો ગુણ આપે છે. માત્રા બેથી છ વાલ.

૬. ગરણીનાં બીજ એક ભાગ, સુંક તથા જવખાર બે ભાગ મેળવી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉદર વ્યાધિમાં સારો કાયદો થાય છે.

૭. તજનો છુકો અઢી તોલા, એલચી અઢી તોલા, સુંક અઢી તોલા. એ તમામ મિશ્ર કરી તેમાંથી અરધાથી તે દોઢ વાલ સુધી આપવાથી પેટના વાયુ, ઉલટી, ઝાડો, ચૂંક, મેળ તથા રક્તસ્ત્રાવ મટે છે.

૮. તુલસી ખાવાથી પેટનો આદરો મટે છે.

૯. ધાણા ને સુંકનો કાઢો પીવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૦. પીપર એક રૂપિયાભાર, નસોતર ચાર રૂપિયાભાર, અને સાકર ચાર રૂપિયાભાર. એનું ચૂર્ણ એક રૂપિયાભાર મધની સાથે ચાટવાથી આદરો, બંધકોષ, ઉદર રોગ, કફ, પિત્ત તથા શ્વેત વગેરે દરદો દૂર થાય છે.

૧૧. પીપર, મરી, ચબ્બક, હળદર, ચિત્રો, મોય, વાવડીંગ, સોપારી, લોદર, પાહાડ મૂળ, આમલાં, પટોળ, વાળો, ઘોણું, અંદન, કંક, લવંગ, તગર, જટામાંસી, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, ઘડુલા, નાગકેસર; આ દરેક બે રૂપિયાભાર લેવી. પછી બારીક ચૂર્ણ કરી બે હજાર અડતાલીસ રૂપિયાભાર પાણીમાં તે નાંખવું. અને તે પાણીમાં ખારસે તોલા ગોળ નાંખવો. ત્યારબાદ ધાવડીનાં ફૂલ ચોસઠ તોલા અને દ્રાક્ષ બસે ગાળીસ તોલા લેઈ બારીક ખાંડી તેમાં નાંખી સુકવું. પછી વાસણું મોં બંધ કરી એક માસ રાખી સુક્યા બાદ તેનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રયોગ પીપ-વ્યાસવ છે. તેથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે તથા ક્ષય, ગુસ્ત, ઉદર રોગ, શરીરનું નળગાપણું, સંઘ-હણી, પાનુરોગ તથા અર્ધનો નાશ થાય છે.

૧૨. ગાયનાં છાણુ સાથે ભીલામને ઉકાલી ઘોષ સાદ કરવું. તેના વજન પ્રમાણે સુંક, મરી, પીપર, તથા હરડાં બેઠાં, આમળાં તથા તલ મેળવી ચૂર્ણ કરવું. તેને નરસિંહ ચૂર્ણ કહે છે. તે મધ સાથે એક વાલ લેવાથી કૃમી, શ્વાસ, ઉદરરોગ, સોજા, આદરો મટાડે છે.

૧૩. દાઢ તથા ઉલટીથી પીડિત, કુશળ, અન્ન ન ખાવતું હોય તેવું, જેને તરસ બહુ લાગતી હોય તેમને ઉકાળેલા મગનું પાણી સાકર અને મધ નાંખી પાવું.

૧૪. મરી, ચિત્રક, અને સંચળ એનું ચૂર્ણ છાશ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ, ખરોળ, મંદાગ્નિ, ગુસ્ત તથા અર્ધ મટે છે.

૧૫. મીઠું આઠ તોલા, સંચળ પાંચ તોલા, બીડલવણુ, સંધવ, ધાણા, પીપર, પીપરીમૂળ, કાળીજીરી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તાલીસપત્ર ને આમળનેતસ એ બે તોલા, મરી, છુ, સુંક, એ દરેક એક એક તોલા, દાઢમની છાલ ચાર તોલા, તજ તથા એલચી એ અરધો તોલા લેઈ તમામ ને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું અને તે મધ તથા કોઈ આસવની સાથે આપવાથી

ગુદમ, કમળો, ઉદર, ક્ષય, અર્પ, સંઘ્રહણી, કુષ્ઠ, મળ, ભગંદર, સોળ, શ્વળ, શ્વાસ, કાસ, આમવાયુ, રોગ, અગ્નિમાંધ વગેરે રોગો મટે છે.

૧૬. સરપખાનો ક્ષાર અને હરેતું-ચૂર્ણ ચાર ચાર માસા સાથે આપવાથી ગોળો મટે છે.

૧૭. પેટની અંદરના સોળ ઉપર સરગુવાનાં મૂળીયાંની છાલનો ઉકાળો કરી તેની અંદર હોંગ તથા સીધવ નાંખી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૮. સાટોડી, હીમજ, ગળો, દેવદાર, અને સુંઠ એનો કાઢો ગૌમૂત્ર અને ગુણ સાથે પીવાથી બધી જાતના સોળ તેમ ઉદરરોગ મટે છે.

૧૯. સાટોડી, હીમજ, હીમડો, દારૂબદર, કડુ, પટોલ, ગળો અને સુંઠ એ આઠ આપધનો કાઢો ગૌમૂત્ર સાથે પીવામાં આવે તો પાંડુરોગ, ઉધરસ, ઉદરરોગ, શ્વાસ, શ્વળ, તથા આખે શરીરે સોળ થયા હોય તો તે ઉતરી જાય છે.

૨૦. હોંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, અજમો, જીરૂ, શાહાજીરૂ, સીંધાલુણ એ સર્વતું સમભાગ ચૂર્ણ કરવું. હોંગ શેકાને લેવી. એને લીંબુરસની ભાવના અપાય તો વધારે ગુણકારી થાય છે. તે ચૂર્ણ લેવાથી સુંઠ, આંકડી, જાડા વગેરે દર્દો મટે છે તે પાચન સાધુ થાય છે.

૨૧. પાકા યજ્ઞેલા અનનાસના ખારીક કડકા કરી તેમાં મરી, સીધવ, મેળવી, ખાવાથી અજીર્ણ અને અરૂચી મટે છે.

૨૨. આશેનીના પાનના રસમાં મરી નાંખી આપવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

૨૩. કાંગરીવાળાં પાન, નગોડનાં પાન, જલભાંગરાનાં પાન, કાળી તુલસીનાં પાન, એ ત્રણેનો રસ કાઢી ચોખો કરેલો અજમો લેછ તેને સાત, ચૌદ કે એકવીસ ભાવનાઓ એ રસની આપવી અને છાંયે સુકવી તૈયાર કરવી. આ અજમો છ માસા વજનનો ઉના પાણી સાથે આખો ને આખો ગળવાથી વાયુ, પેટ ફુલવું, શરીરમાં ચસકા આવવા, શરીર બારે યહું વગેરે રોગોનો નાશ થાય છે.

૨૪. કાષ્ઠકાલીજ, લીલાનો રસ કાઢી તેમાં તેટલુંજ ધી મેળવી પીવાથી નળબંધ વાયુ અને શરદી મટે છે પણ રોગાતું જોર નડતી હોય તો ધી ન મેળવતાં ફક્ત રસજ પીવો.

૨૫. ગોરખઆંબલીનો લોટ, આંબળાં, આડુ, કુદીનો, એ સર્વને એકત્ર વાટી તેમાં યોડો સીધવ નાંખવો, તથા તેમાં પીપરતું ચૂર્ણ પણ મેળવવું, જ્યાં તેતું વારંવાર ચાટણ કરવાથી મોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૬. ચિત્રકમૂળ, આંબળાં, હીમજ, પીપર, પીપરીમૂળ, રેવંચીતું મૂળ અને સીધવતું ચૂર્ણ કરી દરોજ સુતી વખતે ઉના પાણી સાથે છ માસા સુધી લેવું. તેથી વાંતપિત્તનું રામન થતાં મળશુદ્ધિ સારી થાય છે.

૨૭. પેટમાં ગોળો મટે છે તે ઉપર લીંડીપીપર બે ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, સીધવ એક ભાગ, એ સર્વતું વજ્રગાળ ચૂર્ણ છાંયની આરા (પાણી) માં છ માસા આપવાથી ગોળો બંધ થાય છે. તેવું દરોજ સેવન કરવાથી એ રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૮. કુદીનો, ખારેક, મરી, સીધવ, હોંગ, કાળીદાદા અને જીરૂ એની ચટણી લીંબુના રસમાં વાટી સેવન કરવાથી જ્વરાદિ વિકારમાં મોડો અરૂચી થાય છે અને મોડામાં બેસ્વાદ થએલો હોય છે તે મટી અન્ન ઉપર સારી રૂચી થાય છે.

૨૯. અરૂચી આદિ ઉપર લીંબુને ચીરી યરે યરે ચીકું દાખી ભરવું. એટલે ત્રણ માસમાં

અગર પછી સારાં ખારવાળાં યશે. તેને વજ્ર લીંબુ કહે છે. કોઈ પણ પ્રકારના જ્વર ઘ્રસ્ત માણસને આ લીંબુ પૃથ્વકર, પાચક અને રૂચીદાયક છે.

૩૦. મુળાંત્રી ઉપર ઘોડાની લાદ, છાશની આશમાં ઝોગાળી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાં અન્નભો માસા છ નાંખી કીકરીઓ ઉતી કરી હમકારી પાવું.

૩૧. શુદ્ધ, ઉદર અને પાન્ડુ ઉપર કણ્ઠનાં પાન, ચીમડું, ચવક, ચિત્રક, સુંક, મરી, પીપર અને મીઠું. એ આપધતું ચૂર્ણ દહીંમાં વાટવું અને તે ચક્રિત અનુસાર દહીં નીતર્યા બાદ આપવું તેથી ઉપર જણાવેલા રોગ દૂર થાય છે.

૩૨. ધાણા પાણીમાં પલાળી ગુણપાટમાં ધાલી જોરથી ચોળી ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી અને સારા મુકરી લીંબુના રસમાં સંધિવ, મરી અને હળદર મેળવી ધાણામાં નાંખી ચોળી મુકવવા. આ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ધાણા રૂચિકર અને પાચક થાય છે.

૩૩. ધાણા ને સુંકનો કાઠો પીવાથી દીપન પાચન થાય છે.

૩૪. ધાણા, ઇલાયચી અને મરી સમભાગ લેષ તેનું ચૂર્ણ સાકર તથા ધી સાથે લેવાથી અરૂચી મટે છે.

૩૫. ધાણા, લવીંગ, તોંડ, સુંક એ સર્વ સમભાગ લેષ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે લેવાથી અગ્નિમાંધ, શ્વાસ, વિપ્રમ અને હર્ણ જ્વર મટે છે. તેનું પ્રમાણ છ માસા સુધી છે.

૩૬. દશમૂળનો કાઠો કરી તેમાં જવખાર અને સંધિવ મેળવી પીવાથી શુદ્ધ, શળ, હોગ્રાગ અને શ્વાસ મટે છે.

૩૭. દશમૂળનો કાઠો આપવાથી હૃદય શળ, પ્રથિશળ અને કટીશળ મટે છે.

૩૮. યુદ્ધનાળ અથવા બદનાળ કે જે ઘોડાના ઉપયોગમાં આવે છે તેના ફલમાંની તંતુની જળ એ શુભ લાઇ તેને એ તોલા પાણીમાં પલાલી ચોળી તે પાણી પીવાથી ઉદરરોગ મટે છે. ઉતાર ધી.

૩૯. પોપતુસ (ચીખોદુ) જેમાંથી દાઢમના જેવી ઝીણી કળીઓ નીકળે છે તેમાં સાકર અને સંધિવખાર મેળવી તે કળીઓનું સેવન કરવાથી અરૂચી અને તૃષા મટે છે.

૪૦. પોપતુસ (ચીખોદુ) ની કળીઓ કાઢી તેમાં મીઠું, મરચું, હોંગ, દહીં, અને સાકર નાંખી રાઈતા પ્રમાણે ચટણી કરવી. તે બહુ ઉત્તમ થાય છે તે ખાવાંથી પેટમાં રૂચી ઉત્પન્ન થાય છે.

૪૧. નળખંધવાયુના વિકારવાળાએ સવારમાં પંદરવીસ સુધી કાચા બીડા ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૪૨. લવીંગ, જયફળ, પીપર એ સર્વ એક એક તેલો, બેઠાદળ ત્રણ તોલા, મરી બે તોલા, સુંક સોળ તોલા. આ સર્વનું ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણના વજન જેટલી સાકર મેળવી દર વખતે છ માસા આપવાથી ઉધરસ, અરૂચી, પ્રમેહ, સંગ્રહણી અને શુદ્ધ રોગ મટે છે.

૪૩. લવીંગ, કકોલ, ખસનાવાળા, ચંદન, તગર, લીલુંકમળ, કાળીજીરી, ઇલાયચી, પીપર, અગર, જળમાંગરો, નાગકેસર, પીપર, સુંક, જટામાંસી, કાળોવાળો, કપુર, જયફળ, વાંસકપુર, રાઈ એ સર્વ આપધ સમભાગ લેષ તેનું ચૂર્ણ કરવું અને તેને ખાટલીમાં ભરી મજબુત યુચ મારવો કે જેથી હવા ભરાય નહિ. એ ચૂર્ણ રસગોપાત મધ સાથે ઉના પાણીમાં કિંવા ધી ભાત સાથે અથવા રોગોક્ત અનુપાનથી આપવાથી અનેક બ્યાધિ દૂર થઇ દીપક, પાચક, વાત, અર્ધ, ગોળા અને પ્રથિશળ વગેરે વિકારને મટાડે છે.

૪૪. વાત શુભ ઉપરનો કાઢો, સરચુવાની છાલ, આકડો, કડાના મૂળની છાલ, ભોંય નાં-
જુની છાલ, દેશી ઘોર, ખીલી, ભોંયરીંગણી, બીલામા, ખાખરાતું મૂલ, લીંબડાની અંતરછાલ,
પિત્તાપાપડો, અધેડો, કદમ, ચિત્રક, ઐકુસો, મોથ અને પાહાડમૂળ એનો એક અષ્ટમાર્ગસ કાઢો
સીધવ નાંખી પીવાથી ઉપર નજીવેલા રોગો મટાડે છે.

૪૫. સરચુવાની છાલ, પીપર અને મરીનો અષ્ટમાર્ગસ કાઢો પીવાથી પ્લીહોદર અને
સોજો મટાડે છે.

૪૬. ચણાની શેકેલી દાળ કરે છે. તેમાં રહી ગએલા છોડા સુધાંતના આખા ચણા નંગ
૭ લેઈ તે ચણાને ખુબ બારીક વાટી તે પવણા શકે તેટલું આકકાતું દુધ મેળવી ગોળી કરી આ-
પવી. આ ગોળી બહુધા તેજ દિવસે લાગુ થશે. પરંતુ રોગ ઘણો જુનો હોય તો ચાર દિવસ
લેવી પડે છે. કદાપિ રોગ ઘણેજ પ્રમળ હશે તો ઔષધનું પ્રમાણ દુપટ સુધી લેવું. ઔષધ લાગુ
યત્તાંજ મળદારે રોગ કુટી બહાર પડશે. ઉતાર પુષ્કળ ધી નાંખી ભેંડક કે કાંજી અને દહીં
ભાત આપવું. તેનાથી ઉદરના મહા વ્યાધિ મટે છે.

૪૭. કડવી તુમડીનાં ખીજ બકરીના દુધમાં પકવી ખાવાથી ઉલટી થઇ કોડ, ખરોલ,
શુભ્મ, ઉદર વગેરે મટે છે.

૪૮. જલદર, ખરોલ, પિત્તાશય તથા ખીજ ઉદરના રોગ ઉપર ગાયનું મૂત્ર ટાંક ૧૦, લીંબુનો
રસ ટાંક ૧૦, સાણખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫ એટલી નજીસના સાત ભાગ કરી પીએતો
ખરોળ, જસોદર તથા પેટના તમામ રોગ જાય. પરંતુ રાખવી. જુલાય નહિ આવે તો દિવેલ
જસતી લીધે દસ્ત સાધ આવે.

૪૯. પેટના નળ ભરાઇ ગયા હોય તેનો ઉપાય-અજમેા તોલો ૦ા, વાંસની ગાંઠો તોલો ૦ા,
અનીમું તોલો ૦ા, શુલાબનાં ફુલ તોલો ૦ા, હીમજ તોલો ૦ા, વડના પાંતરાંની ડીચ નંગ ૫,
જુનો ગોળ તોલો ૧ા, કાળા દ્રાક્ષ તોલો ૦ા એ સર્વને વાટી પાણી શેર ૧ રેડીને ઉકાળવું.
પાણી શેર ૦ા રહે પીવું.

૫૦. ચુક, શરદી, આદી તથા પેટમાં દુખે તેને અર્ક ખાવાનો તથા મુળછી ઉપર પણ પા-
વાનો છે. તજનો અર્ક તોલો ૧, અજમાનું તેલ તોલો ૧, કાલન વોટર તોલો ૧, ધંમરી વોટર
લધીંગનું તેલ, કુદીનાનો અર્ક, બેન્ડી, મહુડાનો સ્પીરીટ તોલો ૧, લોખાનનાં ફુલ, જયફળનું તેલ,
અજમાનાં ફુલ, ઇલાયચીનો અર્ક, પીપરમીટ, સુંકનો અર્ક,

ઉપર નજીવેલ અર્કો અને તેલો કે સ્પીરીટમાંથી જે પાવું હોય તે નજર પહોંચાડીને પાવું.
૫૧. ગાંઠો તથા ઉલટી ઘણી આવે તેનો ઉપાય-અજક ભસ્મ તોલો ૨, અરીણુ તોલો ૧
અરીણુને પાણીમાં ચોળી કપડે ગાળી નાંખી પછી આતસ ઉપર ગરમ કરવું. રમડા જેવું યાય તે
ઉતારી લેવું. અજકને ખલમાં નાંખી તેમાં પેલું અરીણુ તાંપવું ને ખલ કરવો અને અરીણુનું પાણી
નાંખતા જવું. સર્પ દવા ખલમાં સુટી યાય એટલે શીશીમાં ભરી રાખવી. વજન એક રતીથી
એક વાલ સુધી આપવું. એવી રીતે કે એલચી ભુંજી મધમાં ચટાડવું.

ઈંગ્રેજ દવાઓ.

૧. એક એક એન એલીઝા દિવસમાં ત્રણ વખત ધી અથવા પાણી સાથે આપવાથી પે-
ટને અને ઉપલાં આંતરડાંની સારી શક્તિ આપે છે.

૨. જુના ઉદરરોગ જેવા કે ઉલટી, મહોંડામાં પાંજી હુટયા કરવું તથા ઉદરની ચાંદી એ
રોગ ઉપર થોડા સાકરના શીરામાં નાઇટ્રેટ ઓફ સોલ્વર કે થી કે એન સુધી સારો આરામ થાય છે.

૩. સાલવોલેટાઈલ જેને સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક કહે છે. તે અપચો, અજીર્ણ, ખાંટો-
ઝાડકાર વગેરેને સારા કરે છે તેની માત્રા ત્રીસથી સાંઠે ટીપાં સુધી. એક એક ઔસ પાણીમાં
દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી.

ભસ્મક રોગ.

૧. અધેડાનાં ખીજની ખીર આપવાથી ભસ્મરોગ મટે છે.

૨. ઉમેડાના મૂળને ઘસી તેનું પાણી પીવાથી મટે છે.

૩. ઉમરાની છાલ ઝીના દુધમાં વાટી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

જલોદર.

૧. ઈંદ્રિવરણનાં તાજાં ફળનો રસ સાકર સાથે મેળવી જલોદર ઉપર વાપરવામાં આવે છે.

૨. ઉનાખ ગુલામની કળી અને સાકરનો ઉકાળો કરી જલોદરમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૩. એમ્પરાના છોડની રાખ જે ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવાથી સારો ગુણુ આવે છે.

૪. કડવી નાઇનું સત્ત્વ તેમાં રહેલા ઉચ્ચ રેચક ગુણુને લીધે જલોદરના દરદમાં વપરાય છે.

૫. ગરણીનાં ખીજ સુક સાથે મેળવી આપવાથી ગુલામ થાય છે. માત્રા ખીજની એકથી
પાંચ વાલ.

૬. સરગુવાના મૂળનું ચૂર્ણ એકથી ત્રણ વખત સુધી લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૭. બકરીનું દુધ રોર એકમાં ત્રણ પૈસાભાર દિવેલ મેળવી ત્રણ માસ સુધી પીવાથી જલો-
દર મટે છે.

૮. ગાયનું મૂત્ર ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાજખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫
એ સર્વના સાત ભાગ કરી પીએ તો બરોજ, જલોદર, શીઝો વગેરે તમામ પેટના રોગ જાય.
જુલામ ન લાગે તો એરંડીયું વધારે નાખવું.

૯. જવખાર માસા ૨ વાટીને આઘાનો રસ તોલા ૫ માં ભેળીને દિન સાત સુધી પાય
તો જલોદર મટે.

ઇંગ્રેજી દવાઓ.

૧. સ્પીરીટ ઓફ નાઇટ્રસ ઇથરનાં પાંચથી વીસ ટીપાં એક ઔસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ
વખત પીવાથી સારો ગુણુ આવે છે.

ઉલટી કરાવવાના ઉપાય.

૧. ગરણીના મૂળનો રસ જે તોલા સુધી પીવાથી ઉલટી થાય છે.

૨. નવા મીઠળની છાલ તથા ખીજ કાઢી નાંખી તેમાંનો ગર લેવો. તે છ વાલ સુધી આ-
પવાથી ઉલટી થાય છે.

૩. સરગુવાનો પાનનો રસ ચાર તોલા સુધી પીવાથી તત્કાળ વમન થઇ પિત્ત મટે છે.
ઉતાર થી બાત.

૪. એક તોલા નવા મીઠળનાં ખીજ ખાંડી એને નવટાંક કે ત્રણ અધોળ ખગખગતા પા-
ણીમાં નાંખી જરા રહેવા દઇ ગાળી લેવો. તેમાં અરધો તોલા સીંધવ નાંખી પાવાથી ઉલટી સારી
થઇ પિત્તાદિ નીકળે છે.

કેલેરા.

૧. જમ્બુલના પાનનો ઉકાળો પાવાથી કેલેરાનો ઝાડો મટે છે.

૨. કોલેરામાં ડુંગળીના રસ પાવાથી અને હાથે પગે ચોળવાથી શરીર જાગ્રત રહે છે.
૩. ધાણાને પલાળી તેને ચોળી પાણી ગાળી લેઇ સાકર નાંખી પાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
૪. માલકાંકણીનું તેલ ચોળવાથી કોલેરાના ચોટલા મટે છે.
૫. જે માણસને કોલેરા થયે હોય તેને જે તેનોજ પેસાળ પાવામાં આવે તો કોલેરા મટ્યા વિના રહેતો નથી (આ ઉપાય મુનાની છે).
૬. કોલેરાના દર્દમાં સીંધાલુણનું પાણી પાયા કરવાથી પેસાળ બંધ ન થતાં છુટે છે તથા ઝાડો બંધ થતો નથી અને ઉલટી પણ જરા જરા ચાલુ રહે છે.
૭. મહામારીનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તે દિવસોમાં અથવા સતત જે માણસ કોઇ પણ પ્રકારે બે લીંબુનો રસ સેવન કરે છે તેને જે રોગનો આજર થતો નથી.
૮. કોલેરામાં બદનાહ (બુદનાહ) જે થોડાને અપાય છે તેના ફળમાંની તંતુની જાળ બે ગુળ સુધી લેઇ બે તોલા પાણીમાં પલાળી ચોળી પાણી ગાળી લેઇ દર એક રેતે એક વખત એમ બે વખત આપવાથી મટે છે.
૯. કોલેરાનો રોગ થતાંજ અરધા અરધા કલાકના અંતરે બધે તોલાં સુધી ચણાનો તાળે ખાર આપવાથી સારો ગુણુ આવે છે.

ઉચ્ચેલ દવાઓ.

૧. એક બાગ સલ્ફરીક એસીડ અને અગીવાર બાગ પાણી મેળવવાથી સલ્ફરીક એસીડ ડાઇડ્યુટ થાય છે. કોલેરા ચાલતું હોય ત્યારે સલ્ફરીક એસીડ ડાઇડ્યુટનાં દસથી વીસ ટીપાં એક એસ પાણીમાં મેળવી પીવાથી કોલેરા થતું અટકે છે.

૨. કોલેરામાં આદમી ઠંડો પડી જાય છે. તે વખતે એસીડ નાઇટ્રસનાં પાંચ ટીપાં લીન્ટના કપડા ઉપર છાંટી નાકે લગાડી સુધાવાથી બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

કુટરોગ (કોલ)

૧. કારેલાં તથા પાંદડાં વાટી કોલ ઉપર ચોપડવાથી નવી ખાલ આવે છે.
૨. કુવાડીયાનાં ખીજને પાણીમાં વાટી ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
૩. ગરણીનાં ખીજ ને ઘોળા કોલ ઉપર વળી ચોપડવાથી ચાકાં ઝાંખાં પડે છે.
૪. ખાવચીનું તેલ લગાડવાથી કોલ ધણી દિવસે મટે છે. સહેદ કોલ ઉપર ફાયદો કરે છે.
૫. એક તોલો દરતાલ, બે તોલા આમલાં અને આઠ તોલા બાવચી એ ત્રણનું બારીક ચૂર્ણ ગોમૂતમાં વાટી કોલ ઉપર લગાડવામાં આવે તો તે મટી જાય છે. ખાવચીનો લેપ કોલ ઉપર કરવામાં આવે ત્યારે તેના ઉપર ઝીણી ઝીણી ફેલીઓ થાય છે. એટલે લેપ કરવો બંધ કરવો નહિ તો તેમાંથી વખતે આંધાં પડે.
૬. બાવચી, આમલેતસ, લાખ, કાળો ઉમરો, પીપલી, સુરમો, લોહાનું ચૂર્ણ ગાયના મૂત્રમાં વાટી લેપ કરવાથી ચિત્રી તથા કોલ જલદી મટે છે.
૭. મરી, દરતાલ, નસોતર, રતાંજલી, મોષ, મનસીલ, જટામંત્રી, હળદર, દારદળદર, દેવદાર, ઈંદ્રામણી મૂત્ર, કનેરનુંમૂત્ર, કડ, આકડાનું મૂત્ર તથા ગાયના છાંયુનો રસ એ બધાં એક એક તોલો લેઇ અરધો તોલો શુદ્ધ વજનાગ લેવો-પછી તે સર્વેની કદક કરી ચોસક રૂપિયામાર સર-સીધું તેલ લેવું અને તેથી બમણુ ગોમૂત અને ગોમૂત જોટકું પાણી મેળવી તે પકાવવું. એ તૈ-યાર પએલા તેલને મરીયાદિ તેલ કદે છે. તે કોલ ઉપર ચોપડવાથી કોલ મટે છે. તે સિવાય ખમ્મ, ખરજવું, વગેરે ચામડીનાં દરદોને ચોપડવાથી મટે છે.
૮. લીમડાના પંચાંગના ચૂર્ણના સેવનથી કોલ મટે છે.

ખસો રૂપેઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. ખસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ ફરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો, દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાવિધ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

૩૬ રૂમી આઠ પૈલ ૪૯ દેખી, પૂઠું પાકું, કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

- | | |
|----------------|-----------------|
| ૧ દેવાંગનારતન. | ૯ ઘેછરતન. |
| ૨ ચંદ્રરતન. | ૧૦ પાંચજન્યરતન. |
| ૩ ધનવંતરિરતન. | ૧૧ મધરતન. |
| ૪ પારિજાતરતન. | ૧૨ કૈસ્તુભરતન. |
| ૫ વિપરતન. | ૧૩ શાર્કરતન. |
| ૬ અમૃતરતન. | ૧૪ ગજેન્દ્રરતન. |
| ૭ વાછરતન. | ૧૫ પરિશિષ્ટ. |
| ૮ લક્ષ્મીરતન. | |

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

ભાનનગર-કાઠિયાવાડ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, લવજીવ સેવ-સદાય;
સંભારી મુખ લોગવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે.
અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કદી પણ ખાલી નહીં જાય
તેવો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

ચોસ્ટેજ અને વી. પી. ખર્ચ બહુ પડશે.

એક ચોસ્ટ કાર્ડ પર ચોતાનું નામ, ઠામ ઠેકાણું લખી મોકલનારને
“વેદક સંજીવનામૃત સરોજ” એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈદ શા. શિવજી જુહાપાઠ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔષધાલય, કચ્છ-માંડવી.

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

	રૂ. આ. પા.		રૂ. આ. પા.
શ્રી દેવી અદ્ભુત ચમત્કાર	... ૧-૦-૦	ધ્યેય પન્ચમીસી	... ૦-૪-૦
સાથરોગ અને કુચ્છતી ઉપાયો	... ૦-૪-૦	ધન્વતરી વૈદ્યુમ ૧ હું	... ૨-૦-૦
ભાકુનું દુર્ગમન.	... ૦-૨-૬	" " ૨ હું	... ૨-૦-૦
રમ્યાયન શાસ્ત્ર	... ૦-૪-૦	" " ૩ હું	... ૨-૦-૦
		" " ૪ હું	... ૨-૦-૦

મળવાનું ઠેકાણું—લોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

અધિપતિ “ધન્વતરી” વિસનગર-(૬ ગુજરાત)

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા ઇચ્છુમિશ્વર ઔર ગોલીયે તાવ-મુસ્કારકે લિયે ઔર સોમ્ય
મકારકે પ્લેગ પર રામરાણ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ? રૂપયા. વાટલી
વાલેકે દાદકે મરદમકી ફક્ત એક ડિબ્બીસે ત્રીન દિનમેઢી દાદ દફા હોતીહૈ ?
ડિબ્બીકી કી. ૪ આને હિં. શક્તિ વઢાને વાલી ગોલીઓકી શીશીકી કીમત ? ||
રૂપયા કોલેરેકી (મરામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ? રૂપયા, કેગ શાફ હોનેકી
શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિબ્બીકે ચાર આને.
મિલનેકા પતા-સચ જગહ અગર ઢા. ઇન્ડ. ઇલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર

તાવની રામબાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ધનામઆપી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉકેતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ધનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧૦૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ધનામ આપીશું.

કમતાકાત યજ્ઞેલ ઇંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ દરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. ખરકાની દ્રાટ, કમરનો દુખાવો, યગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મરો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાક્ષિ, અછરણ, કળજઆત, પિત્તકમળો, કમળો, પિત્તપાંડુ, હૃદયજ્વર લીગેરે ધણું દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભધયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (હાકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુંકના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૭૫ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતનાં પરમીયા મટાડે છે. ઇંદ્રિયાં યતી બળતરા અને ચાલતું પકું (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ઘાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. ધી મોડ. લવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જણાવે, તાલુકો, પોસ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ શરીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ્ય ગિરિધર.

વૈદ્ય ગિરધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ જાંતે વૈદ્ય કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ થવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વસ્વરૂપ, ઝેર અને ઝેરી જનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિં. માત્ર ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ અડધો આનો. સાધાર્યાર આનાની ટીપીટ મોકલનારને છુક પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

“ઘાતુચિકાર” નામનું પુસ્તક એક દાંડ લખનારને મૂલત મોકલવામાં આવશે.

કાગળ પત્રનો વહેવાર-હોઃ ઓફીસે કરવો.

બાન્ય ઓફીસ.

બી. વણારસીદાસની કું.

મારફટ બીપીયાલ-મુંબઈ.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હોઃ ઓફીસ-પુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, ડાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

માલીક અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક.)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આનું ખાતું આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇલેક્ટ્રો થેરાપી, વાઇબ્રો થેરાપી, ટ્રેફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટરથેરાપી, સર્જેસ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ઇયુરેટીવ જીમનાસ્ટીક્સ, જસ્ટ-ક્રે-દે-સ્કૅથ-નીપ-લાઇઝેન ઇત્યાદિ વિદ્યાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાર, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્યતન મેંચા યંત્રોની મદદથી ગમે તેવાં જીનામાં જીનાં અને વિકટમાં વિકટ દરદો મૂળમાંથી મટાડવામાં આવે છે! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ ખેસી રહેવા કરતાં છેલ્લોવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખામ ભગામણ કરવામાં આવે છે.

ઠેકાણું:—રામપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે—અમદાવાદ.

મળવાનો વખત. સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

સૂચના—સર્વ જાતનાં અસાધ્ય દરદો વિના દવાએ અને વગર ઇલાજ દર્શાવે માટે મટાડવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ માહિતીનું પુસ્તક મગાવો. સાળ યથેલા અનેક દરદીઓ તરફથી નીચે નમૂનો આપ્યો છે તેવાં અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટિફિકેટ) મળેલાં છે:—

સર્ટિફિકેટ.

મહેરખાન ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ.

મને જણાવતા ધણેજ આનંદ થાય છે કે હું અનેક માસ થયાં સંઘડણીના અતિ ભયંકર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાંથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમાં ઘણા ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને જાણે વધારે જમડી. એ વખતે મારી આંખોમાંના સર્વ લોહીએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષ્યના જાણે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમાં હતું જેથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યો. એ વખતે હું આપની પાસે આજ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન ચેર (૮૫) હતું, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અસક્ત હતો, અને મારા પેટમાં અનાજ ટકવું નહોતું આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના ચરસામાં આપના વિજળીના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ઘણી સુધરી ગઈ ને હું ઢરતો ઢરતો ચલ્યો, અને બીજા આઠ દિવસમાં મારું શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન દશ રતલ વધ્યું. હાલ હું જ્યાં જોરાક ખાઈ રાકું છું, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દસ્ત પણ નિયમીત થાય છે. અને આપના તરફથી મને જીવનદાન મળ્યું એમ કહું તોપણ અતિ-શયોક્તી નથી. આપના કુદરતી ઉપચારોમાં આવા અમદાર હોયે એવું મને સ્વપ્ન પણ નહોતું, પણ હવે તેને માટે હું પૂર્ણ ખાત્રીવાળો થયો છું. એટલુંજ નહિ પણ બીજા દુઃખી યતા દરદીઓને છાલી ઠોકીને સલામણ કરું છું કે ને તેઓ પોતાના દરદી લાચાર બની તથા હોય ને નિરાશ બની તથા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી નજીવ કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનું “નવજીવનાલય” છે.

કે. નડીયાદ.

જાપવાડ કાપડની દુકાન.

} ઘણી મુજબસાઈ ગીરધરદાસ સહી દસ્ત. પોતે.

મહેન્યાન જીવનદાતા ડોક્ટર મહાદેવપ્રસાદભાઈની પવિત્ર સેવામાં.

સુકામ. “નવજીવનાલય”, અમદાવાદ.

કચ્છે વસેથી લી. આપનો હમેશનો આભારી સેવક માણેકલાલ મહેન્યાનના ઘણા પ્રેમપૂર્વક દંડવત નમસ્કાર. આદ્ય મને જાણવતાં ઘણાં હર્ષ ધાય છે કે મને કોઈ પ્રકારના ઝેરની અસરથી શુભારે સવા વર્ષથી ગળાની બારીથી તે શુદ્ધકાર સુધી અંદરના ભાગમાં— છાતી, હોઝરી, આંતરડાં, તથા મગ્ગકાર સુધીના તમામ ભાગમાં—આંદોળો પડવાથી તથા આંતરડાંના અંદરની નળીઓના ભાગમાં કહોવાટ-લાગુ પડવાથી તેમાંથી લોહી અને જળસ ઝાડાને રસ્તે બહાર નિકળતાં હતાં, અને તેથી કરીને કોઈ પણ પ્રકારનું ભારે અનાજ, ફક્ત ખાત અને દાળ સિવાય, ખવાતું નહોતું. અને કદાચ બીજું. અત્યંત સહેજે પણ ખાધામાં આવે કે તુરંત પેટમાં આંકડીઓ આવી દરદમાં વધારો થતો હતો, અને ખાધેલું બીજાકુલ પચતું નહોતું. આ દરદને મટાડવા સારું મહે ઘણા ઘણા ધરગતુ ઉપાયો કર્યાં, વેદો, ડોક્ટરો તથા હકીમોની ઘણી ઘણી દવાઓ ખાધી, તથા વનસ્પતિઓના ઘણા વંષત સુધી પ્રયોગો કરીને યાચ્યો. તથા ઘણા અર્ચ કર્યા છતાં પણ કશાથી ઉપર લખેલા મને યથેલા દરદને કોઈ પણ શાવદો નહિ થતાં, યથેલું દરદ દિનપ્રતિદિન વધતું આવવાથી મારા જીવનનો મને ભરોસો રહ્યો નહિ, તેથી મારી માકમીલકતની વ્યવસ્થા કરીને ઇશ્વર ભંજનમાં ખાડી નો જીંદગીનો થોડો વંષત કાઢવાની તૈયારીમાં હતો. તેવામાં શ્રી. જગદંબાની કૃપાથી “સસ્તા સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય” તરફથી નિકળતાં પુસ્તક સાથે આપના “નવજીવનાલય”માં વિજ્ઞાના પ્રયોગથી કયા કયા રોગો મટાડી શકા છે તેની જાહેર ખબરનું હેન્ડ- બીક આપેલું તે એકાએક મારા હાથમાં આવ્યાથી તુરંતજ હું આપને મારી તખીયત ખતાવીને તેના તપાસ કરતાં આપે મને યથેસો રોગ વિજ્ઞાની, વરાળ અને પાણીની મદદથી મટવાની ખાત્રી આપ્યાથી હું મારા કામ અને ધરનો બંદાબસ્ત કરીને આપના “નવજીવનાલય”માં “ઈન્ડોર પેશન્ટ” તરિકે દાખલ થયા આદ્ય આપે વરાળ પાણી અને વિજ્ઞાનીથી મારી “ઈન્ડોર પેશન્ટ” ઘણીજ જાહેરીથી સતત દોઢ માસ સુધી આજી રાખ્યાથી મારો તમામ રોગ બીજાકુલ મટી ગયો છે, અને મને હવે તમામ જાતના દુલકા અને ભારે પદાર્થોનો ખોરાક ખાતો કર્યો છે, અને મારી જીંદગી ખચાવી છે. તેથી આપનું જીવનપર્યંત બહુ ઇચ્છીય. હું: “નવજીવનાલય” ઉપચારગૃહમાં આપની પાસે ઇન્ડોર પેશન્ટ-તરિકે પોણાબે માસ રહ્યો તે દરમિયાનમાં આપે પક્ષાઘાત (લક્ટો), સંપ્રહણી, સંધીના, વા, છાતીનાં દરદો, પેટનાં દરદો તથા બીજાં પુરુષ અને સ્ત્રીઓનાં દરદો ઘણી જાહેરીથી કાંઈ પણ ખાધાની કે પીવાની દવા આપ્યા સિવાય મટાડી દીધાં છે. તે મહે મારી નજરે જોઈને ખાત્રી કરી છે. અને પક્ષાઘાત તથા સંપ્રહણીનાં દરદની ખિમોરીના બે અસાધ્ય દરદોએ હોંદીયારીથી સારવાર કરી ઘણી ટુંટી મુદતમાં સાજાં કર્યાં છે તેથી હું ઘણેજ અનવયન થયો છું.

ઉપરની સમજા બીના મહે મારી નજરે જોઈથી છે. તેથી, મહેન્યાન જીવનદાતા ડોક્ટર મહાદેવપ્રસાદભાઈના “નવજીવનાલય”ના વિજ્ઞાના દવાખાનામાં ઇન્ડોર પેશન્ટ તરિકે રહીને પોતાના દરદની સારવાર કરાવવા ખાસ બકામજી કરું છું. અને હું ખાત્રીથી કરું છું કે તે પ્રમાણે વર્તનાર દરેક દરદીને પોતાનું ગમે તેવું દરદીથી તથા જીવન દરદ હશે તો પણ તેમને પરિપૂર્ણ રીતે આરામ થશે.

વરો.

તા. ૧૩ સપ્ટેમ્બર

સન ૧૯૧૩.

(સહી) માણેકલાલ મોહનલાલ પરિખ.

એ. બી. કારભારી નીચેના રાષ્ટ્રસંકળી

તાલુકદાર સાહેબ, વરો.

આચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને આચીયરીતે અર્થતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

“DHANVANTARI.”

[પુસ્તક-ક્ર. ૬.]

ડીસેમ્બર ૧૯૧૩.

[અંક. ૧૨ મો.]

આદ્ય-ઉપાદક:-ડૉ. ગંગુલાલ એમ. સી. પી. એચ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:-**ભોળીલાલ ત્રીકમલાલ વંકીલ.**

ફેલો ઓફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.

મુ. વીસનગર—ઉત્તર યુનરાત.

વાર્ષિક લવાનગ પોષ્ટર સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

“નમામિ ધન્વન્તરિણાદિદેવં મુરુમુરૈર્વૈદિતપાદપત્રં ।

લોકે જરાશ્મયમૃત્યુનાશં ધાત્તારમીશં વિવિધોપવીનામ્ ॥”

અમદાવાદ.

ધી “ડાયમંડ ન્યુઝિલી” પ્રીન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીતર હાલવાયે છાપ્યું.

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ શરીર, મન, અને આત્મા (ઇંગ્રેજી) ૪૩૭		૧૨ દીર્ઘાયુષ્યવાન પુરુષો ... ૪૭૭	
૨ નેશનલ એન્ડીવેક્સીનેશન લીગ (ઇંગ્રેજી) ૪૪૧		૧૩ અનુભવનાં ચોક્કસ પરચુરણ ઉપાયો ૪૭૯	
૩ શીતળા કદાવવાથી નીપજતું બાળકનું મરણ (ઇંગ્રેજી) ... ૪૪૩		૧૪ માનવતા શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવનતત્વની ત્રિપુટી ... ૪૭૩	
૪ બાલુવાભેગ હકીકત ... ૪૪૪		૧૫ સંયુક્તજનો ઉપયોગ ... ૪૭૭	
૫ અનન્તજીવન-દીર્ઘાયુધારી પ્રાપ્તિ (હિંદી) ... ૪૪૫		૧૬ મોટી પછાડ ઉપર લીલામાના ઉપયોગનું અંકસીરપણું ... ૪૭૭	
૬ શું આવી સાકી ને બુદ્ધિ નાકી ? ૪૫૭		૧૬ બાળકો પ્રત્યે માતાની ફરજો ... ૪૭૮	
૭ મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ? ૪૬૦		૧૮ આરોગ્યવધનના કેટલાક ઉપયોગી નિયમ ... ૪૮૦	
૮ પડસુદી વિરૂદ્ધ યુરોપીયન ડોક્ટરો. ૪૬૪		૧૯ ગ્રંથ સ્વિકાર ... ૪૮૧	
૯ હિન્દીયાનું બદલાઈ જવાનું બલિષ્ઠ. ૪૬૫		૨૦ પંચમ વૈદ સમ્મેલન ... ૪૮૨	
૧૦ કાલિયાવાડના એક સુપ્રસિદ્ધ રાજા દર્તાની અંગત શોધ ... ૪૬૬		૨૧ વિવિધ જ્ઞાન વિદ્યાર ... ૪૮૩	
૧૧ વનસ્પતિ વિજ્ઞાન ... ૪૬૯		૨૨ આનંદરૂપ સ્વપ્ના ... ૪૮૪	
		૨૩ ખુશખબર ... ૪૮૪	

“તમાકુનું દુન્યસન.” લખનાર:- ડોક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિકાસોના અગત્યની અભિપ્રાયો સાથેના ધર્મોગ ઉપયોગી, શાખાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ ખાસ વહેંચવા લાયક નિષ્કર્ષ છપાવાને માત્ર ચોડાજ માસ. થયા છતાં તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સૂચે છે. આ નિષ્કર્ષને લોકોમાં છુટ્ટી વહેંચવો એના જેવું પરાપકારનું બીજું કોઈક કાર્ય હશે. છુટક નકલો એક આને, બીજાં બધાં ખરીદવા ઇચ્છનાર વકીલ લોગીલાલ ત્રીકમલાલ, વીસનગર. (કિંતર ચુરરાત) એ સરનામે લખવું.

નોકરી અને ધંધો માટે.

રખડતાઓને ઘેર બેઠાં હજારો રૂપીઆ કમાવાનું ઉત્તમ સાધન.

“હુન્નર સંગ્રહ.”

ભાગ ૧ લો. આટલિ બીજી, ત્રણસો પાનાનું દુન્યેવે પુસ્તક. સુશોભિત બાહ્ય-કાગર (પાક પુકું). ગેન્ડીવાળા પ્રકૃત હુન્નરો. દીર્ઘત આના બાર “હુન્નર ચોવીસ” કી. ૪ આના સર્વિશીકરણો દુક માટે.

“આપની હુન્નર વૃત્તિ (હુન્નર ચોવીસ)ની છુટ્ટી મેં મંગાવી હતી તેમાંના મધ્ય અખનરા નેં ફરી જોયા છે, તે તેથી મને માહુમ પડે છે કે તે એક ધણી દીર્ઘત ચોવીસ છે અને નિરાપાર શાસ્ત્રને ધનની ઉપયોગી ધધ પડશે. બીજી ભાગ છપાવ કે તુરત અમેને વી. પી. થી મોકલશે.”

સંવાદીપાટા—સુરત. } લી. એક અમૃતલાલ નગીનદાસ વેરેમાવાળા. તા. ૧૯-૬-૧૯૧૩ }

ઉપરનું પુસ્તક ગળવાનું કેમણું—

“હુન્નરોદય મંડળ” બનીયન રોડ, સુઅક.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવાં લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી ભેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૧ કું.]

ડીસેમ્બર ૧૯૧૩.

[અંક ૧૨.

Body, Mind and Soul.

(By C. W. JOHNSON.)

Ancient authority asserts that man is made up of body, mind, and soul. In relegating portions of his personality to physicians, professors, and priests, Western civilization supports this assertion in a manner which, facilitating specialization as it does, is strangely imperfect in general result; moreover, it harmonizes ill with that conception of unity, towards which modern thought is trending. Therefore to remind ourselves that specialization is useful to the whole only as it keeps touch with the whole is not inopportune. How remote has been the touch maintained in recent times may be judged from the facts that physicians have ignored the mind; both physicians and professors have scorned all idea of a soul; while priests have denounced the body as abominable, and the mind as a device of the Devil. For those to whom the body is the temple of the soul and reason is God-given, the necessity for such discord has disappeared; and many have become their own priests, others their own

professors and a few their own physicians. Inasmuch as these offices were originally one, and since man is a whole, it may come about, as evolution unfolds, that all three will re-unite in every individual. Be that as it may, such a re-union would diverge less remarkably from that path to wisdom indicated by the words "know thyself" than does conventional custom of the present day. And if it be true that "every man is a fool or his own-physician at thirty" then, indeed, men are "mostly fools."* Certain it is that as a centenarian (Lewis Cornaro) said: "No man can be a perfect Physician to another, but to himself only. The reason whereof is this: Every one by long experience may know the qualities of his own nature, and what hidden properties it hath, what meat and drink agrees best with it, which things in others cannot be known without such observation as is not easily made upon others, especially since there is greater diversity of tempers then of faces."

Disentangled from the ignorant asceticism of mediæval days, our minds should now be free to estimate health at its true value. No truer or higher conception of health can be, than that which regards it as harmony; not only within the body; but between body and mind, between mind and soul; and between the soul and the Divine; its ultimate end being nothing less than actual realization of the sublime idea of being in tune with the Infinite. Health of body, happiness of mind and goodness of soul, are each in harmony; and harmony more profound binds the three together. Beauty goes hand in hand with these; and that form of it which accompanies either mind or soul is not "skin deep." Health is more than negative; more than mere absence of disease; it is accompanied by positive consciousness of well-being that makes life a series of pleasures undreamed of by those who know only freedom from pain, and yet, how seldom is health appreciated before it is lost.

Science tells us truly that a pebble cannot fall without affecting the most distant star, and it should be no surprise that local disease is impossible in man. Even the hair and nails grow thinner in sickness, and no part of the body can suffer without the whole, with which both mind and soul are linked. The relation of ethics to health was

attought by Pythagoras. And Socrates recognised that "it is not proper to attempt to cure the eyes without the head, nor the head without the body, so neither is it proper to cure the body without the soul. If, therefore, the head and body are to be well, it is requisite to attend to the soul." Commenting on this Plato said: "The fault of the present time is that persons attempt to become physicians who separate the soul from the body." Poetic intuition goes farther still:—

To man propose this test:

Thy body at its best,

How far can that project the soul on its lone way?

Let us not always say:

'Spite of this flesh to-day

I strove, made head, gained ground upon the whole!

As the bird wings and sings,

Let us cry: 'All good things

Are ours, nor soul helps flesh more, now, than flesh helps soul!'

And none can say that Browning goes too far. He does but present the bright side of Dr. Johnson's truth: "Every man is a rascal when he is sick."

Therefore, true as it is, "*mens sana in corpore sano*" is not even half the truth; a healthy body requires a healthy mind, and both require a healthy soul. The soul relates to religion rather than to health as generally understood, but health originally meant wholth—a meaning that might well be kept in mind and the insufficiency of "bread alone" has long been proclaimed. Man may be likened to a vibrating string of differing strands: if any strand be out of harmony with the laws that govern it, the note is false, and every strand suffers. So inharmony in man, due to discomfort of mind, may appear as bodily disease; or *vice versa*; or possibly as both, when due to disregarded spiritual laws. More usually, however, the flaw lies nearer the fault; and the danger of the "little knowledge" that mind affects body, coupled with ignorance of the physical laws of health, becomes evident when troubles due to infringement of physical laws are attributed to some imaginary fault in the mind and groundless anxiety accentuates ailments which would otherwise speedily disappear.

Centuries of the threefold specialization mentioned, above have given no definite results concerning the soul; but concerning both body and mind, many facts have been discovered of importance to all who seek to be their own physicians. In regard to the body there is a movement away from cure towards prevention, the full significance of which is scarcely appreciated; for it leads not merely to bodily health, but to more natural conditions of life which will directly affect the happiness of those who follow it. Cure is to prevention as the prison to the school; and until this is realized hygiene may fail to attract men who seek escape, not from their vices, but from the effects of their vices. Those will cling to powder and pill superstitions in spite of the saying that "to save people from the consequences of their folly would fill the world with fools," and in opposition to the professional opinion of those best qualified to pronounce upon drugs. Many eminent physicians are assisting to dispel the drug delusion, and their dicta, undermining faith in medicine, cancel the main cause of its past efficiency; hence arise additional reasons for remedies more rational. Something less experimental than medical practice is especially needed by that increasing class, produced by spreading education, who realize that the universe is governed by law; disease, they know, is the result of transgression of hygienic laws, and health, the result of conformity thereto. Add definite detail regarding even physical hygiene alone, and they obtain knowledge which if used, gives considerable power both to prevent and to cure.

As already stated, however, the physical laws alone are incomplete. Their power is only partial. To consider them without the mental laws is to separate the warp from the weft in the garment of health. For apparently identical cases may receive identical physical treatment with conflicting results: one may get better and another worse; a third may remain unaltered. Much of the obscurity produced by such seeming contradiction clears up when the physical conditions of health are included. Compared with these the physical considerations are well understood. Though the power of mind, for ill, is acknowledged; for good, it is all too dimly recognised. Yet, when death may be brought about by mental causes alone, it is not

wonderful that death may be prevented, since Nature tends ever towards health. Important as are the physical laws, they may be followed almost in vain if the laws that govern the mind be disobeyed. The potency of this mental factor transcends the imaginations of those unacquainted with its science; while those who know the power of thought too often allow their ideas to fall out of proportion and fail to give due weight to physical conditions. By welding both physical and psychical into a science of health, present ideals may be much advanced; and between extremes limited to the body on the one hand, and to the mind on the other, will be found ample room for such a science.

In regard to mind, experimental psychology has reached one conclusion which may be said to bring Lourdes to our doors: the state of hypnosis, or artificially induced loss of normal consciousness, is unnecessary for the production of certain phenomena, formerly believed to be peculiar to that hypnotic "sleep," phenomena, rivaling even cures by faith; and each of us can, therefore, effect similar results in himself without assistance. Those familiar with the various and difficult cases cured under hypnosis will best appreciate the splendid field thus opening to the action of what is called auto-suggestion, through which many sufferers who stand between disbelief in drugs and dislike for hypnotism, are finding relief. Others, seeking the results of Christian Science by means more reasonable than Mrs. Eddy's logic, see here a somewhat saner saviour, in spite of theory of the mental scientist that "all is mind," which contradicts the evidence of the senses. Psychology which refuses due weight to hygiene is confined and crippled no less than hygiene, which ignores psychology; for harmoniously combined, they yield more than double the power in either alone. In such combination there lies bright hope for individuals and brilliant promise for the race.

The National Anti-Vaccination League.

GARRICK HOUSE,

27 SOUTHAMPTON STREET,

STRAND, LONDON, W. C.

April 8th, 1913.

DEAR SIR,—

I am directed by the Council to bring to your kind attention the urgent need of the League for funds, if our work is to be as vigorously carried on as

during the past four years. The legacy from the late Dr. Bell-Taylor is diminishing rapidly, and at the present time the balance invested in L. C. C. stock can be realised only at considerable loss to the League. Mr. Vinden has generously come to our assistance with a loan, free of interest, but this will only suffice for three or four months' expenditure. If, however, our friends will show their appreciation of the work done, by sending their usual subscriptions or special donations, our anxiety for the future will be alleviated.

It is hardly necessary for me to remind you of recent operations of the League, which, in addition to the ordinary heavy work of the office, include the Stand at the Children's Welfare Exhibition; the circulation of over 8,000 manifestoes in connection with the recent L.C.C. election (securing in several cases the return of our friends); the work at Kirkcaldy and Newhaven, in connection with the smallpox outbreaks in those towns; and the organization of the recent most successful Annual Meetings. These have cost considerable sums of money, and we are also committed to a large expenditure in connection with Mr. Biggs's forthcoming book on Leicester, one of the most valuable of recent publications.

As you may have seen from our Annual Report, the volume of work continually carried on is far greater than in former years. The members of the staff at headquarters have never a spare moment; the Parliamentary work is so well organized that not a single opportunity is missed for questions to Ministers; Mr. Thirtle goes from town to town and village to village, taking with him the information as to the Vaccination Acts, of which so many are still in ignorance, and getting information which proves most valuable in answering our opponents; the "Vaccination Inquirer" assists the cause all over the world by its accurate and well-informed articles; and in every direction the League is proving itself thoroughly alive to the needs of the moment. The Council believe that it is mainly lack of knowledge of our needs, prevents our supporters giving more freely.

In recent years, the operations of the League have been attended with much success; and it is only a question of time before final triumph is ours. It is, however, necessary that there be no slackening of effort, no neglect of opportunities for effective work; and, to ensure this, funds are an absolute necessity. The Bell-Taylor legacy has enabled us to extend our work in all directions, and the Council trusts that other friends will feel an inclination to remember in the same way the need for funds, as well as by immediate assistance.

Trusting that you will come to our help at this crisis in our movement and render us all the financial assistance in your power,

I beg to remain,

Yours very truly,

L. LOAT, *Secretary.*

Child's death follows Vaccination.

The following report is taken from the columns of "The Indicator" (London) of the 3rd November:—

At the Paddington Coroner's Court on Friday, the 31st October Mr. C. Luxmore Drew held an inquiry into the death of Winifred Alyce Potter, aged 5 months and three weeks, the daughter of a salesman, living at 52 St. Margaret's Road, Kensal Rise.

The mother stated that the child was healthy up to the time she was vaccinated on September 22nd by Dr. Crone. For two or three weeks the arm seemed to get on perfectly well. On October 11th she noticed a redness about an inch from the elbow, and in the following day swelling began. Witness took the child to Dr. Crone, who said something must have got in the wound, and he advised hot fomentations. The arm became so bad and the swelling spread even to the finger tips, so she took the baby to St. Mary's Hospital; and the doctors there lanced the wound. Afterwards the flesh began to get black; and death took place on Tuesday. When Dr. Crone saw the child on the second occasion he put on fresh dressings. But on the following Tuesday week, as they became so wet, witness put on fresh ones, consisting of boracic powder and clean linen. For the last week or two witness had had an ulcerated throat.

Dr. Brone, the Public Vaccinator for Willesden, of Kensal Lodge, Harrow Road, stated that he vaccinated the child, using Government calf lymph. He performed a similar operation on ten children on the same occasion, and he had heard of no serious effects in the other cases. He made four insertions on the deceased's arm, all of which had "taken." He saw the child ten days later, when one of the scabs had rubbed off and the arm was slightly inflamed. He advised hot boracic fomentations and saw the child again two days later. The inflammation began to go down the arm and he concluded that some germ had got into the wound. The parents afterwards wrote and told him they had taken the child to St. Mary's Hospital. Witness attributed the illness to the introduction of a germ through the broken scab. It was possible that the mother, having an ulcerated throat, might have unconsciously conveyed the germ to the child, either by water or through linen.

Dr. Harrison, of St. Mary's Hospital, said he first saw the child on the 18th inst., when she was suffering from cellulitis of the arm. The vaccination mark was inflamed. The child got worse, gangrene setting in, and death ensuing. A post mortem examination revealed cellulitis of the whole arm, with gangrene of the hands. There was a large abscess cavity under the skin containing pus, and from the broken scab the whole of the mischief started. Death was due to acute blood poisoning, following cellulitis of the arm, but

it was impossible to definitely state what caused this. If there had not been the wound, there could not have been this disease. It was a special germ which was introduced from without. It could not have arisen from the vaccine, but a septic throat might have caused it. He did not connect the death with the actual vaccination, but with the results following it.

After some deliberations, the jury returned a verdict of "Accidental death."

માણવાળેગ હકીકત.

અપકવ (કાચું) ભોજનની હીમાયત—એક અમેરિકન લેખક વિલાયતના એક ત્રિમાસિકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે:—કાચા એટલે વગર સંધેલા, બહુ તો માત્ર બીજવેલા ખોરાક ખાવાથી ઘણા દરદો દેઈ થઈ જાય છે. અને તે હોઝરીના રોગ માટે ચોક્કસ ઉપાય માટે લેખાય છે. જાડા મનુષ્યો કાચો ખોરાક ખાય તો શરીરની ચરબી ઓછી થઈ તેઓ પાતળા થઈ જાય છે, અને પાતળા મનુષ્યો જાડા થાય છે. તેનાથી શરીરના અવયવોની સમાનતા તથા સુખમાણુ જળવાય છે. વધુમાં આવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવાથી ચંદ્રેશની ખુબસુરતીમાં વધારો થાય છે, એવું જાણી શકીએ ખુશી થઈએ. વળી ચામડી સ્વચ્છ અને શુદ્ધ થાય છે. આંખો પ્રકાશિત અને માંસ મુલાયમ રહે છે. કાચા ખોરાકના હિમાયતી ડૉક્ટરો કહે છે કે તેનું કારણ એજ છે કે તેની ખૂબી એવી છે કે ચામડીના હિદ્રોમાં કચરો ભરાતો નથી. તત્ત્વે આવી રીતે ચામડીને ખડખડી અને કદ્દૂપી બનાવતા નથી. ઘણી સ્ત્રીઓએ હવે (અમેરિકામાં) કાચો ખોરાક લેવો શરૂ કરી પોતાની ખુબસુરતી અને તંદુરસ્તીમાં વધારો કર્યો છે. સત્ય.

વીલીયમ જેમ્સ સીડીસ જેની ઉંમર પંદર વર્ષની છે તે સને ૧૯૧૪ ની સાલના જુન માસમાં થવાની હારવર્ડ યુનીવર્સિટીની ખી. એ. ની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરે છે. અગીઆર વર્ષની ઉંમરે હારવર્ડમાં ગણિતના ખાસ વિદ્યાર્થી તરીકે તે દાખલ થયો તે વખતેજ ઉંચા ધોરણના ગણિતના અધરા વિષયોના તેના જ્ઞાનથી યુનીવર્સિટીમાં સર્વેને આશ્ચર્ય થતાડયા. બાર વર્ષની ઉંમરે મનુર્થ પરિણામ Forth Dimension ઉપર ભાષણ આપ્યું અને ત્યારે પછી યુનીવર્સિટીના ધોરણના ખીજા વિષયોમાં પણ સારી રીતે અભ્યાસ કર્યો છે. હારવર્ડ યુનીવર્સિટીમાંથી આ નાનામાં નાનો ગ્રેજ્યુએટ થશે.

ડેનવરના રહીશ પાંચ વર્ષની ઉંમરના સેસીલક્રાઇ નામના છોકરાનો બીજો દાખલો છે. કોઈ એ શીખવ્યા સિવાય વાંચતાં લખતાં અને સાદું ગેણિત તે પોતાની મેજે શીખ્યો. ઉગ્રેજ ભાષામાં ગમે તે લેખ લખાયા હોય તે તે છટાથી વાંચે છે, ન ઉઠી શકે તેવા અક્ષરો પણ તે સહેલાઈથી ઉઠે છે અને દશ લાખની રકમોના દાખલા તે અચંચો પમાડે તેવી ત્વરાથી ગણે છે.

માણસખાઉ જંગલીઓની શોધ—જેજર શીલો નામના શખસ વ્રાસીલના અંદરના ભાગમાં દાઢ દાખલ થયા છે. ત્યાં તેઓને માણસખાઉ જંગલીઓની એક જાત મળી છે. આ જાતની સ્ત્રીઓ પીંગા રંગની અને ઉંચી છે. અને મરદો ઘણા લાંબા જાડા હોઠવાળા અને મોટા હોય છે. તેઓ પાંચ સ્ત્રીઓ એકવાર પરણી સંકે છે. તેઓ મીઠ તરીકે મદદગાર અને ભલા છે પણ હેડાય છે ત્યારે માણસોને મારી ખાઈ જાય છે અને હરણ અને બીજા ચાકુ ચીકાર કરે છે.

अनन्तजीवन-दीर्घायुष्यकी प्राप्ति।

पंचम वैद्यसम्मेलन मथुराके लिये

लेखक

श्रीयुक्त वैद्य भोगीलाल त्रिकमलाल वकील.

सम्पादक “ धन्वन्तरि. ”

वीसनगर-गुजरात ।

श्रीयुक्त वैद्यविद्या विशारद सभापतिजी, उपस्थित वैद्य महोदय एवं अन्यान्य सभ्यगण !

मैं इस समय मान्यवर सभापतिजीकी आज्ञानुसार अनन्तजीवन-दीर्घायुष्यकी प्राप्तिके विषयमें कुछ निवेदन करनेके लिये उपस्थित हुआ हूं आशा है कि आप लोग उसे ध्यानपूर्वक श्रवण करनेकी कृपा करेंगे ।

अनन्तजीवन अर्थात् शान्ति, शक्ति और पूर्णानन्दपूर्वक दीर्घजीवन-लम्बी आयु कैसे प्राप्त हो ? अर्थात् मर्यादा रहित दीर्घायु भोगनेके उत्तम मार्ग-श्रेष्ठ उपाय जो हरएक मनुष्यसे बन सकते हैं और जिसके दृढतापूर्वक पालन करनेसे इच्छानुसार आयु बढ़ सकती है वे कौनसे उपाय हैं ? यह सर्व साधारणके सन्मुख उपस्थित करना मुझे अत्यन्त आवश्यक मालूम होता है ।

जैसे ज्वरका आना, शिरका दुखना, खांसीका होना, स्वाभाविक नहीं है; किन्तु मनुष्यकी भूल या अज्ञानका ही परिणाम है; वैसे ही मृत्युका होना यह भी स्वाभाविक नहीं है । और जैसे ज्वर किन्वा खांसी प्रभृति बीमारियोंको योग्य उपायोंसे दूर कर सकते हैं; वैसे ही मृत्यु भी योग्य उपायोंसे दूर किया जा सकता है । “ मरण यह स्वाभाविक है ” “ जो उत्पन्न हुआ उसे मरना ही चाहिये ” “ मृत्युर्वै प्राणीनां ध्रुवम्. ” इस विचार व सिद्धान्तका अधिक आम्रहपूर्वक प्रचार किया जाता है वह ठीक नहीं है और उस सिद्धान्तको मैं निर्दोष नहीं स्वीकार कर सका । अपने शास्त्रकारोंका यह सिद्धान्त है कि “ मृत्युको मनुष्य जीत सकता है ” फिर भी लोग कहा करते हैं कि अमीतक जितने प्राणी उत्पन्न हुए हैं वे मर गये हैं और हमें भी मरना ही पड़ेगा ? मृत्युको कोई भी नहीं जीत सका और न कोई जीत ही सकेगा इस लिये मृत्युको जीतनेकी चेष्टा करना यह धुम्रको हाथमें पकड़नेकी

चेष्टाके समान व्यर्थ है । ऐसे ही इस भ्रान्तियुक्त निश्चयका अवलम्बनकर अनेक मनुष्य मृत्युको जीतनेके उपायका अनादर करते हैं और मृत्युके आगमनकी प्रतीक्षा करते हुए अवशिष्ट आयुको व्यतीत करते हैं ।

मृत्युको स्वामाधिक माननेवाले मनुष्य अपने अनुचित निश्चयके कारण विलम्बसे मरनेवाले होनेपर भी शीघ्र मरजाते हैं साधारण बीमारीके होते ही हाय ! अब मर जायंगे ! इस प्रकारके भयसे अपने शरीरमें रहे हुए जीवनतत्त्वको नष्ट करदेते हैं और जिस समय मरफी या प्लेग किम्वा ऐसा ही कोई भयंकर रोग चल रहा हो उस समय सैकड़ पीछे नव्वे मनुष्य रोगसे मरनेके बदले मृत्युके भयसे मरजाते हैं ।

प्राकृतिक-कुदरतके निर्णित नियमोंके अनुसार चलनेसे सौन्दर्य, शक्ति और आरोग्यसे प्रतिदिन अधिकाधिक उज्ज्वल और मूल्ययुक्त होनेवाली आयु अनन्तकाल-दीर्घसमय तक बढ़ाई जासक्ती है । “अमृतसरस” “आवेह्ययात” ‘Elixir of life’ के विषयमें एक या दूसरे रूपसे सभी देशोंमें और समस्त कालमें योगी, फीलोसोफर और विद्वान् महात्माओंने उल्लेख और विवेचन किया है । अनेक शताब्दियोंके व्यतीत होजानेपर भी अमरत्व-अनन्तकालकी युवावस्थाकी प्राप्तिकी संभावना सम्बन्धी विश्वास मनुष्योंके हृदयमेंसे नष्ट नहीं हुआ है ।

विज्ञान-सायन्सकी अंतिममें अंतिम शोध भी अनन्तजीवनकी प्राप्तिको संपूर्ण रीतिसे संभवित मानती है । वृद्धावस्था, क्षीणता यह देवमंदिररूप शरीरकी जर्जरावस्था केवल अनिवार्य होनेका विचार जीवनशास्त्र सम्बन्धी अज्ञानताके कारण ही है । जनसमूह अधिकांश ऐसा मानता है कि, वर्तमान समयके शरीरविज्ञानशास्त्री (Physiologists) अनन्तजीवनकी असंभवता सरलतासे सिद्ध करसकते होंगे; किन्तु वे यहांपर भूलते हैं; क्योंकि सत्य बात तो यही है कि अर्वाचीन विज्ञानविदमंडल (सायन्टीस्ट्स) भी स्पष्ट शब्दोंमें जीवन अनन्तकाल तक कायम किया जासकता है इस बातको स्वीकार करते हैं जैसे कि:-

सुप्रसिद्ध ऑस्ट्रॉल्ड कहते हैं कि—As yet, however, it has by no means been decided that there is any natural death. यानी “मृत्यु वह स्वामाधिक है ऐसा अभी तक किसी प्रकार सिद्ध नहीं हुआ है ।”

डॉ. विलीअम ए. हॅमण्ड (William A. Hammond) एम. डी. जो न्यूयॉर्क शहरमें रहते हैं और एक प्रधान मेडीकल सायन्टीस्ट हैं और कई उपयोगी ग्रन्थोंके लेखक प्रसिद्ध होनेसे युनाईटेड स्टेट्स आर्मिमें सरजन जनरलका पद जिन्होंने कितनेक समय तक शोभायमान किया था उन्होंने निम्न वचन बड़े ही आवश्यक करे हुए हैं—“There is no physiological reason at the present day why

man should die." अर्थात्-मनुष्योंको (स्वास्थ्यके नियम अच्छी तरह पालन करनेपर भी) मृत्युके आधीन होना पड़े ऐसा एक भी कारण शरीरविज्ञानशास्त्र नहीं बता सकता ।

डॉ. डबल्यु आर. सी. लेंटसन, एम. डी. जो एक प्रख्यात तबीब वैद्यकीय ग्रंथकार और "हेल्थ कल्चर" नामक वैद्यकीय प्रतिष्ठित मासिकपत्रके अधिपति हैं वे भी लिखते हैं कि—Mr. Gaze advances the somewhat startling claim that somatic death that is, the death of the body as a whole, is due to causes which may be averted, and that, by proper means, one may so control the bodily functions as to retain the body indefinitely. I do not hesitate to say that, while his conception of life and the possibility of physical immortality is unique, there is nothing in the accepted facts of physiological science, by which his position can be refuted." अर्थात्—"सम्पूर्ण शरीरकी मृत्यु जिसे 'सोमेटिक डेथ' कहते हैं, ऐसे कारणोंसे उत्पन्न होती है कि जिन कारणोंका प्रतिबंध होसकता है। ऐसाही कितनेक अंशसे आश्चर्य उत्पन्न करनेवाला दावा भी. गेझ करते हैं फिर वे ऐसा भी कहते हैं कि, योग्य उपायोंसे शरीरमें चलती हुई विविध क्रियाओंके ऊपर मनुष्य इतना तो अधिकार प्राप्त करसक्ता है कि जिससे दीर्घसमय पर्यन्त अपने शरीरको वह सजीवन रख सके हैं। यद्यपि जीवनके विषयमें उनका विचार और स्थूल शरीरके अमरत्वकी संभावनाके विषयमें उनका विचार असाधारण है; तथापि "शरीरविज्ञानशास्त्रकी स्वीकृत की हुई ऐसी कोई भी बात नहीं है कि जिसके लिये उनकी दलील असत्य ठहर सके। इस प्रकार स्वीकार करनेमें मैं लेशमात्र भी सन्देह नहीं रखता हूँ।"

डॉ. थॉमस जे. अल्लन, एम. ए. एल. एल. डी. (Thomas J. Allen, M. A., L. L. D.) भी इस प्रकार लिखते हैं कि,—The human body is not like a machine which must wear out by constant disintegration, for it is self-renewing. It is a simple, scientific fact that we get an entirely new body every few years, estimated at from three to seven. Every day is a birthday, for the process of waste and renewal never ceases. Perfect balance between elimination and renewal would avoid permanent waste. अर्थात्—सतत घर्षणसे नाशको प्राप्त हो ऐसे एक यंत्रके समान मनुष्य शरीर नहीं है। कारण कि वह शरीर तो अपने आपही सदैव अपनेको नवीन बनाता रहता है यह तो एक सादा और 'सायन्स' (विज्ञान शास्त्र) की बात हुई है कि कुछ थोड़ेसे वर्ष व्यतीत होनेसे जिसकी संख्या

करनेसे अंदाज पाया गया है कि तीनसे सात वर्ष तकका है, उतने समयमें अपनेको एक नवीन शरीर ही मिलता रहता है। प्रत्येक दिन अपनी जन्मतिथि है; क्योंकि क्षय और नवीकरणकी क्रिया कभी भी नहीं रुकती। मलविसर्जन और नवीकरणकी क्रियाकी तुलना रखनेसे शरीरका सदैवका नाश होना अटकाया जाता है।”

डॉ. मन्नो (Dr. Munro) अपने ‘अनेटोमीकल लेक्चर्स’ में कहते हैं कि—
As far as I can observe, the human body, as a machine, is perfect; that it bears within itself no marks by which we could possibly predicate its decay; that it is apparently calculated to go on for ever. अर्थात्:—“मुझसे हो सकी उतनी शोध करनेपर” मुझे यही मालूम होता है कि एक यंत्रके समान मनुष्यशरीर कोई भी खामी बिनाकी सर्वोत्कृष्ट बनावट है। उसमें एक भी बावत ऐसी नहीं है कि जिसपरसे वह नाश होना ही चाहिये ऐसा अनुमान किया जाय। सारांश कि वह अनन्तकालतक सजिवन किया ही करै वैसी उसकी बनावट मालूम होती है।”

मुद्गश्रोतावर्गके दिलमें इसपरसे प्रश्न खड़ा होगा कि—“मनुष्य क्यों मर जाते हैं ?” तो उसका मात्र यही जवाब है कि—अमुक २ घात आयु, कम करनेवाली और मृत्युको आमंत्रण देनेवाली हैं उस घातके अज्ञानसे किन्वा उसे जाननेपर भी उन्मत्त विषयेंद्रियोंके आधीन हो अयोग्य आचरण सेवनसे उसकी शिक्षारूप वे मनुष्य अमूल्य मानवतनुमंदिरके उपभोगके लिये अनधिकारी ठहरते हैं; किन्तु प्रश्न यह है कि—‘मनुष्य जातिमेंसे किसीने अद्यापि पर्यंत अमरत्व किन्वा यथेच्छ दीर्घायु प्राप्त किया है ? हम आनंद और अभिमानके साथ उत्तरमें कह सकते हैं कि, अपने जैसे ही देहधारी मनुष्योंने अविश्रांत परिश्रम, दृढ निश्चय और अति-विशुद्ध आचारविचारके साधन द्वारा अमरत्व और अखंड उज्ज्वल कीर्ति संपादन करनेके अनेक दृष्टांत अपने आर्यशास्त्रमें मौजूद हैं। लोमस, अश्वत्थामा, गोपीचंद, भरद्वाज, सनक, सनंदन, सनत सनतकुमार, नारद, ध्रुव, वसिष्ठ प्रभृति अमरत्व प्राप्त करनेवालोंके दृष्टांत सबको विदित ही हैं।

भिन्न भिन्न मनुष्योंके खानपान और आचारविचारमें जीतनी भिन्नता देखी जाती है उतनी ही भिन्नता उनकी आयुमर्यादा—जींदगीकी लंबाईके विषयमें भी देखनेमें आती है और विचारशीलोंको तो इस विषयमें प्रतीति ही होती है कि आयु कमती या ज्यादा होनेका विशेष आधार मात्र अपने आचरणोंके ऊपर ही रहता हुआ है।

पहिले जो सुप्रसिद्ध विज्ञानविदोंके (Scientists) वचनोंसे श्रोताओंने समझ लिया होगा कि, मनुष्य जीवनकी निश्चित अवधिके पार नहीं जाया जाय ऐसी उस-

पर कुछ भी फरज रखनेमें नहीं आई। वह अवधि मनुष्य अपने आचरणद्वारा ही अपने आप ही बांध सकता है। स्वभावतः मुक्त होनेपर भी रेशमके कीटकी तरह अपने ही दुष्कर्मकी जाल (फंसे) में आप फँस जाता है ।

मनुष्यशरीर एक बहती हुई नदीकी तरह निरंतर बदलता ही जाता है और शरीरके एक एक पुराने परमाणु शरीरकी बाहर निकलकर उसके बदले नये परमाणु (Celsis) उसकी जगह कायम होते रहते हैं । ऐसी प्रत्येक शरीरमें चलती हुई सतत क्रियाका बुद्धिपूर्वक लाभ लेकर अनेक मनुष्योंको जन्मसे प्राप्त हुए रोगी, निर्वल, कुरुप शरीरको बदलकर निरोग, वलवान और सौंदर्यपूर्ण शरीर कितनेक वर्षके सतत प्रयत्नके परिणामसे प्राप्त करनेके विश्वास योग्य असंख्य दृष्टांत भूत तथा वर्तमान समयके हमें मालूम होते हैं ! हम लोगोंको भी ऐसा लाभ प्राप्त करनेके लिये क्या करना उसके विषयमें मैं आगे कुछ निवेदन करूंगा ।

फई गत शताब्दियोंसे भारतवर्ष ऐसी अंधाधुंधीमेंसे पसार हुवा है कि जिससे दीर्घायुषी मनुष्योंकी आयुष्यके नाम पते समेत संख्या हमें अपनेको नहीं मिलती फिर भी युरोप अमेरिकामें ऐसी स्पष्ट यादी रखी जाती है । उसपरसे सामान्य मनुष्योंको आश्चर्यचकित करे उतनी दीर्घ आयुवालेके दृष्टांत चक्षुके सामने मौजुद है उसमेंसे कुछ आपके समीपमें निवेदन करूंगा ।

सेन्ट लीओनार्डके 'पॅरिश रेजीडेंट' में एक थॉमस कार्न (Thomas Carn) नामक मनुष्य २०७ वर्ष, पर्यन्त जीवित रहा था । उसने अपनी जिंदगीमें बारह राजा रानीओंकी कारकीर्दी दृष्टिगोचरकी थी ।

आयरलैंडिशायरका वतनी पीटर गार्डन (Peter Garden) १३१ वर्षकी आयु भोग कर मृत्युवश हुवा था ।

वॉटरफोर्ड प्रान्तकी रहनेवाली काउंटेस ऑफ डेसमॉड (Countess of Desmond) नामक उमरावजादी १४० वर्ष जीवित रही थी ।

श्रॉपशायरके अल्डेरवरी नामक गाँवके वतनी थॉमस पार (Thomas Parr) १५१ वर्षकी आयु भोगनेके लिये भाग्यशाली हुवा था ।

नॉर्वे देशके ड्रेकनबर्गेने १३० वर्षकी उमरमें एक युवान लड़कीके साथ लग्न किया था ऐसा तरुणके समान मालूम होता था और १४६ वर्षकी आयुके अंतमें कालवश हुवा था ।

जॉसेफ सर्रीनाटन (Joseph Surrington) नामक दीर्घायुषी १६० वर्ष जीवित रहा था ।

हंगेरी देशके बोवीन (Bowin) नामक मनुष्य १७२ वर्षकी आयु पूर्णकर १६४ वर्षकी विधवा और ११५ वर्षका लड़का छोड़कर मृत्युवश हुआ था ।

रुशियाके एक बलवान् योद्धे २०२ वर्षकी आयु सशक्तावस्थायुक्त पूर्ण की थी ।

डोन ज्युवेन सैवेरी डी लीमा (Don Juan Saveire-de-Lima) नामक मनुष्य १९८ वर्ष जीता रहा था ।

आधुनिक समयमें भी दीर्घायुषी मानव अनेक हैं । सन १८९८ की ता. २५ अक्टोबरके 'डेलीमेल' के अंकमें वीओना शहरके एक १११ वर्षवाले हयात और सुदृढ़ शरीरके मनुष्यका वृत्तान्त लिखा था ।

अमेरिकामें आये हुवे सानफान्सीस्कोके निवासी कॅप्टन गॉडार्ड ई. डी. डायमंडने १०९ वर्षकी जयंती सन १९०५ की ता. १-५ के रोज बड़ी खुशालीसे प्रदर्शित की थी यह मनुष्य इस समय तक प्रायः सशक्त स्थितिमें प्रभावयुक्त मौजूद है ।

फ्रान्स देशकी राजधानी पॅरीस शहरमें आये हुवे प्रख्यात 'पॅश्चुर इन्स्टीटयुट' के सब डायरेक्टर, प्रोफेसर मॅचनीकॉफके कथन मुजब सन् १९०९ में गोरी नामक फ्रान्समें आय हुए स्वा नामके गांवके एक स्वेन्सी आबालवा (Svensci Abalva) नामकी १८० वर्षकी स्त्री थी शायद अभी तक जीवित होगी ।

इस्वीरा परगनेमें कहुरान गांवका एक इस्लामी धर्मपालक जागीरदार देरा इस्माइलखानमें इ. स. १९०९ तक १२५ वर्षकी उम्रमें मृत्युवश हुआ था ।

झालोद ताबेके गोलाणा गांवमें एक सालनी ११७ वर्ष १९०९ में तक हयात थी और खेतमें जाकर काम करती थी शायद अभी तक हयात होगी ।

वसो गांवमें एक नार्डन १३५ वर्षकी आयुकी थी ।

मैरी जम्मभूमी आसोदरमें शीवबाई नामक बाई सो वर्षसे अधिक उम्रकी है आंख अभी तक तेजस्वी है । सशक्त है दांत भी बहुतसे फायम है । उस बाईके घचा भी सो वर्ष ऊपरकी उम्र बाद मरा था ।

अहमदाबादमें आस्तोडीजे जिलेमें एक कटीआरन सो वर्षके ऊपरांत उम्रवाली बाई सशक्त स्थितिमें मौजूद है ।

पुरोहित पूर्णचंद्र शर्माकी माता पद्मबाई सशक्तावस्था युक्त सो वर्षकी आयु मोग कर अभी तीसरे वर्षपर मृत्युको प्राप्त हुई है ।

इत्यादि बहुतसे मनुष्य और वे समस्त गृहस्थाश्रमी होनेपर भी दीर्घायुषियोंकी संख्यामें मौजूद हैं । उन मनुष्योंके अजानमें भी थोड़े बहुत आरोग्यशास्त्रके नियम पालन करनेपर भी दीर्घायुषी हुए हैं यदि संपूर्ण नियम पालन किये जाय तो मनुष्य

बेशक इच्छानुसार जीवनको दीर्घकाल तक सशक्त स्थितिके साथ बढ़ा सका है, उसमें कुछ भी संदेह नहीं है ।

आरोग्यशास्त्र, नीतिशास्त्र, या धर्मशास्त्रके नियम उल्लंघन करनेके परिणाममें अपने आपका या अपने संबंधियोंका किन्वा अन्य मानव बंधुओंका जीवन दुःख क्लेशमय हुए जिसने देखे होंगे या अनुभव किये होंगे वे कितनीक घेर सवाल उठाते हैं कि—“क्या अतिदीर्घजीवन वाञ्छनीय है ?” Is life worth perpetuating ?” ऐसे सवाल उठानेवाले यह बात भूलजाते हैं कि, दुःख और वेदना के साथ अमरत्व एक ही नहीं रहता । (Suffering and immortality cannot go together). अर्थात् क्लेशमय जीवन कबित ही दीर्घ हो सका है ।

अनन्तजीवनकी प्राप्तिके जो मार्ग अब कहनेमें आवेंगे उनके अनुसार मनुष्यका जीवन नीतियुक्त बनेगा और उसके साथ ही आप सुखी होनेके ऊपरान्त अपने संबंधमें आनेवाले सभीको यथाशक्य सुखी बनावेंगे । आरोग्यशास्त्र, नीतिशास्त्र, और धर्मशास्त्रोंके सर्वमान्य नियमोंके अनुसार वर्तन रखनेवालोंको ही अनन्तजीवनकी प्राप्तिकी आशा स्वाधीन करते हैं, और इस प्रकार वर्तन रखनेवालेका जीवन दिन-प्रतिदिन विशेष विशेष सुखी क्यों न बने ? अमेरीकाके प्रख्यात सत्त्वज्ञ और ग्रंथकार एम्बरसन कहते हैं कि,—“Immortality will come to such as are fit for it. अर्थात् अमरत्वके लिये जो लायक होंगे उन्हें ही वह प्राप्त होगा ।”

जीवनको दीर्घकाल पर्यन्त लंबानेकी आवश्यकताके संबंधमें एक पाश्चात्य लेखक कहता है कि—Life is worth perpetuating for the opportunities it offers. How little one can attain, comparatively, in the average, or even the exceptional life-time! A century of music merely begins to make it interesting. A thousand years of experience in art would leave one still in ignorance of many of its beauties. The pursuit of knowledge and the contemplation of the possible joys of existence demand immortality in the flesh.....Life means much to the awakened mind; it is worth perpetuating, and will unfailingly increase in power. “अनेक शुभ अवसर जीवनकी अंदर हमें प्राप्त हो सकते हैं इस लिये जीवनको अनन्तकाल पर्यन्त लंबाना आवश्यक है । अभी मनुष्य साधारण प्रकारसे भोग रहे हैं उतने अल्प जीवनमें या हम जिसको साधारण प्रकारसे अधिक दीर्घायुष्य मानते हैं उतने समयमें भी हम लोग कितना थोड़ा काम पूर्ण कर सकते हैं । सो वर्ष संगीतशास्त्रके अभ्यासमें व्यतीत करनेपर कुछ आनन्द मिल सकता है । एक हजार वर्ष विविध कलाओंका अनुभव लेनेमें

व्यतीत करें तो भी उसकी बहुतसी बातें जाननेमें भी नहीं आने पाती निश्चित मनसे और सच्चे दिलसे ज्ञानप्राप्तिके प्रयत्नमें लगाता रहा जाय उस लिये और अंतःकरणमें उत्पन्न होनेवाली अनेक प्रकारकी सुखाभिलाषाओंको यथेच्छ पूर्ण करनेके लिये इस मानवशरीरमें ही अमरत्वकी अत्यावश्यकता मालूम होती है।..... प्रबुद्ध जीवात्माको यह मानव जन्म इतना तो सारभूत और अमूल्य मालूम होता है कि उसके संरक्षणार्थ हो सके उतने समस्त प्रयत्न बिना किये मृत्युवश होजाना वह कभी भी पसंद न करे। प्रतिदिन अधिकाधिक विकासको पाता हुआ जीवन सदोदित चिरकाल पर्यंत लंबाना योग्य है। और यदि ऐसा ही होवे तो दिन-दिन बलवत्तर बनता रहेगा ”

मतिमान महाशयवर्य! अब वैसा दीर्घजीवन प्राप्त करनेके उपाय संक्षेपमें निवेदन करनेकी खास आवश्यकता है; इस लिये क्रमशः उन्हें आपकी सेवामें निवेदन करता हूं।

सबसे प्रथम दीर्घजीवन प्राप्तिका उपाय यही है कि ब्रह्मचर्यका पालन करना; क्योंकि ब्रह्मचर्य और दीर्घायुके बीचमें गाढ़ सम्यन्ध है। इस कठिन कराल कलिकालमें जन्म पर्यन्त ब्रह्मचर्य पालन करना नहीं बनसकता वर्तमान समय स्त्रीपुरुष विवाहित जीन्दगीमें विषयवासनाके वशवृत्ति हो बहुत आनंद लेते हैं; तथा मनुष्यगणनाके देखनेसे मालूम होता है कि अविवाहित पुरुषोंसे विवाहित स्त्रीपुरुष प्रमाणमें विशेष दीर्घायु भोगते हैं इसके अनेक कारण है। अर्थात् विवाहित जीन्दगी गुजारनेवालेकी साधारण प्रकारसे खानपान आदि विषयोंमें अधिक व्यवस्था होती है। मन कम भटकता रहता है स्त्री और कन्या पुत्रादिके सहवासमें रहनेसे एकंदर मन विशेष संतुष्ट और प्रफुल्लित रहता है। विवाहित जीवन बहुतसा पुरुषार्थ पुर्ण (Active) और उत्साही होता है और कुटुंब या पुत्रपरिवारके पोषणकी जरूरत बिनाके मनुष्योंके निरुत्साही और आलसी बनजानेका संभव होता है ये सब विषय न्यूनाधिक अंशसे सत्य होनेपर भी इतना तो अवश्य है कि “अष्टांग ब्रह्मचर्य” (दर्शन, स्पर्शन, भाषण, विषयकथा, चिंतन और क्रीडा आदि स्त्रीविषयके सम्पूर्ण परित्यागयुक्त ब्रह्मचर्य) यथाविधि जैसे विशेष मर्यादा पर्यंत पालन किया जाय वैसे जीवन विशेष अवधि पर्यन्त निश्चित प्रकारसे दीर्घ हो सकता है।

आयुर्वेदके सुश्रुतके शरीर स्थानके ३५ मे अध्यायमें लिखा है कि इस शरीरकी चार अवस्थाएँ हैं। एक “वृद्धि” जिसमें सोलह वर्षोंसे लगाकर पचीसवें वर्ष पर्यन्त सर्व धातुओंकी वृद्धि होती है। दूसरी “यौवन” जिसका पचीसवें वर्षका अंत और छब्बीसवें वर्षके आरंभमें युवावस्थाका प्रारंभ होता है। तीसरी “संपूर्णता” जिसमें पचीससे लगाकर चालीस वर्ष पर्यंत समस्त धातु (रस, मांस, मूत्र, मेद)

अस्थि, मज्जा और वीर्य । Chyle, flesh, blood, fat, bones, marrow, & semen) पुष्ट होती हैं. और चौथी “ किंचित् परिहाणी ” जो सर्व सांगोपांग शरीरस्थ समस्त धातुं पुष्ट होकर पूर्णताको प्राप्त होती हैं । तदनंतर जो धातु बढती हैं वह शरीरमें नहीं रहती; किन्तु स्वभावस्था प्रस्वेद आदि द्वारा वहार निकल जाती हैं । इस लिये ४० वें वर्ष विवाह करना श्रेष्ठ है । अब वर्तमानकालके प्राणीविज्ञान-शास्त्रने यह बात निश्चित प्रकारसे ससिद्ध करदी है कि आचलवाले समस्त प्राणीका (Mammalia) साधारण नियमसे उनकी शरीर रचनाका क्रम पूर्ण होनेमें जितना समय व्यतीत हो उससे पांचगुनी (उन प्राणीओंका) आयु होती है । इस नियमानुसार देखनेसे भी यदि यथा विधि पचीश वर्ष ब्रह्मचर्य पालन करे या आरोग्य के नियमानुसार वे निःसंशय. १२५ वर्ष जीये ऐसा संभव है । यदि यथा विधि ४० वर्ष ब्रह्मचर्य पालन करे या आरोग्यके नियमानुसार चले तो वैशक २०० वर्ष जीसके । और यदि कोई बिरल पुरुष उडतालीस वर्ष पर्यंत अखंड ब्रह्मचर्य पालन कर मिताहार जीवन चलावे तो फरीब छाइसो वर्ष पर्यंत जीवन निभा सके ।

पुनः छान्दोग्य उपनिषद्के प्र. ३ खं. १६ के श्लोक १-से ६ पर्यंतमें ब्रह्मचर्यके उत्तम, मध्यम और कनिष्ठ प्रकारका वर्णन अच्छि तरह किया है. उसमें २४ वर्ष पर्यंतके ब्रह्मचर्यको कनिष्ठ, ४४ पर्यन्तके ब्रह्मचर्यको मध्यम और ४८ वर्षके अखंड ब्रह्मचर्यको सर्वोत्तम माननेमें आया है आर वहांपर लिखा भी है कि, “जैसे आचार्य और मातापिता अपने संतानोको प्रथम वयमें विद्या और गुण ग्रहणके निमित्त तपस्वी करते हैं और उसीका उसको उपदेश करते हैं तथा संतान आपही आप अखंडित ब्रह्मचर्यके सेवनसे तीसरे प्रकारका उत्तम ब्रह्मचर्यका सेवन कर पूर्ण अर्थात् चारसो वर्ष पर्यंत आयुको बढाता है । त्यों तुम भी बढाओ । क्योंकि जे मनुष्य ब्रह्मचर्यको प्राप्त होकर उसका लोप नहीं करता वह सब प्रकारके रोगोंसे रहित हो धर्म अर्थ काम और मोक्षको प्राप्त करता है । ”

केवल ब्रह्मचर्यके प्रतापसे चारसो वर्ष पर्यंत जीवन कायम हो सक्ता है तो उतने दीर्घ जीवनमें आगे कयन किये जायंगे वे सब साधनोंकी योग्य सहायता प्राप्त करणसे तो अपनी इच्छानुसार बर्षोंको पर्यंत आयु लंबाया जा सकता है. यह बात विचारशील जनोंको स्पष्ट रूपसे समझमें आ गइ होगी

प्राच्य और पाश्चात्य गुप्त ज्ञानके मार्गके प्रवासी और अभ्यासी जन भी जीवनको अनंत या इच्छानुसार लंबी करनेका प्रतीतिपूर्वक मानते हैं । इस विषयमें एक “ G. M. ” की संज्ञावाले तत्त्वज्ञ लेखकके-योडेसे शब्द आपको स्मरण कराता हूं ।

The traditions of the “ Elixir of Life,” said to be in the possession of Kabalists & Alchemists, are still cherished by

students of Medieval Occultism—in Europe. The allegory of the Ab-è Hyat or Water of Life, is still credited as a fact by the degraded remnants of the Asiatic esoteric sects ignorant of the *real* Great Secret. The “pungent and fiery essence” by which Zanoni renewed his existence, still fires the imagination of modern visionaries as a possible scientific discovery of the future.....*All is subject to change*.....; Therefore, no possible substance, even if drawn from the depths of Infinity, no imaginable combination of drugs, whether of our earth or any other, though compounded by even the highest Intelligence...could possibly produce Immutability...But by special occult methods) the actual prolongation of human life is possible for a time so long as to appear miraculous and incredible; to those who regard our span of existence as necessarily limited to at most a couple of hundred years.”

वर्तमान समयमें आर्यावर्तके भीतर ब्रह्मचर्य सेवनका विषय लुप्त हो रहा है उससे इस विषयको बहुत हाथ धरनेसे कई बाधाएँ उपस्थित होती हैं। फिर भी परदारा परित्याग और स्वदारा संतोष, किंवा परिपक्व वीर्य होने पर्यंत ब्रह्मचर्य पालन किया जावे तो भी अति उत्तम लाभ मिल सकता है।

ब्रह्मचर्यके साथ इतनी बात जरूर स्मरण रखनी जाय कि कुदरतके कानुनोंके साथ शारीरिक और मानसिक संयोगसे दीर्घायु, आरोग्य और सौंदर्य प्राप्त हो सकती है।

सो वर्षका जीवन, स्वास्थ्य सौंदर्य और आरोग्यतावाले जीवनके मानसिक चित्रमें तन्मय रहो। और वह चित्र जरा भी मनमेंसे दूर होने मत दो और उससे न्यूनतावाली इच्छाओं भी कभी मत करो।

सदैव आनंदी, उत्साही, नियमित विचार—दृढ़ विचार, हिम्मतवंत और उच्च भावनायुक्त मानसिक स्थिति रखनेकी प्रकृति बनाओ; कि जिससे जीवनमें नये अणु पैदा होनेसे जीवनशक्ति बढा करै। उस लिये दीर्घ जीवनक्रियामें खलल पहुँचावे वैसी अंतरायरूप खराब आदतोंको छोड़कर—उत्तम स्वभाव बनाना ही चाहिये।

जिस विषयमें आपका मन लीन हुया हो उसमें एकाम चित्त रखो। एकाम-ताकी आदत विकसित करना चाहिये। कोई भी कार्य वेदरकारीसे या अर्धदग्ध प्रकारसे करना सर्वथा अनुचित है।

कसरत नियमसर और योग्य प्रकारकी निरंतर योगपूर्वक किया करो कि जिससे शरीर यौवनपूर्ण और सुदृढ़ बना रहे।

युवावस्था, तन्दुरस्ती और सौंदर्यपूर्ण मानसिक चित्र निरंतर मनमें कायम रखो और उस चित्रके अनुसार आप अपने शरीरको सुधार सकोगे। ऐसी आपमें

शक्ति है ऐसी धारणा मनमें स्थापित कर लो और ऐसे संकल्पके अनुसार आप अपने जीवनमें वर्तन करो ।

अपने जीवनका एक निश्चित उद्देश रखो, कोई भी काम, अभ्यास या अन्य विषयमें सदैव ध्यान देते रहो । असुक लक्ष्य रहित मन बिना सुकानके जहाजके-समान है । उससे कुछ भी नहीं हो सकता ।

विशेष स्वच्छ हवा आसोछासमें लेकर आपकी आस लेनेकी शक्तिको पूर्ण रीतसे विकसित करो । जिस कमरेमें हवाका आना जाना न होता हो वैसे कमरेमें बिलकुल न सोना ।

घुमने फिरनेमें भी शरीरकी स्थिति योग्य रखो । शरीरका आंतरिक व बाह्य कौबत कुदरती कसरतोंसे बढ़ाते रहो । सदैव ईच्छानुसार दूर फिरनेको जाया करो और उस समय अच्छी तरहसे आसप्रवास लो । शरीरको भी बराबर स्थितिमें रखनेकी और लक्ष दो तथा कुदरती सौंदर्यका अवलोकन करो कि जिससे विशेष उत्साह व उर्ध्व प्राप्त होसके ।

नित्य नियमित शारीरिक और आसोछासकी कसरत किये बाद ठंडे जलसे स्नान करो । संताहमें दोवार शयनके पहिले गरम जलसे भी स्नान करना योग्य है । और तमाम वदनको सूर्य रश्मियोंका स्नान भी कराया करो ।

दोवार खुराक लो, अगर बाद रखना चाहिये कि आवश्यकतासे अधिक खुराक लेना बह दर्द और दुःखका कारण होता है । वह खुराक भी तुरत पचन होजाय और पसंद हो तथा पोषण मिले वैसा होना चाहिये । खुराकमें चर्वणक्रिया अच्छी तरह करना चाहिये; क्योंकि पाचनक्रिया मुँहमेंसे ही शुरु होती है । मांस, दारु, कॉफी, चाहको तिलांजली देनेसे बहुत लाभो है । पानीके ८-१० ग्लास पीए । खुराकके साथ पानी-प्रवाही मत पीओ । भोजनके मध्यमें धीरेसे पानी पीए कि जिससे वृद्धावस्था लानेवाले हेतु निर्मूल होते हैं और युवावस्था तथा सौंदर्य प्राप्त होती है ।

शरीरपर शयनके पहिले ओलाइव ऑइलका मर्दन करो । सदैव एक सफरजन खाओ; क्योंकि उसमें जीवनके नवीन तत्व पैदा करनेका खास गुण है । मिताहारी रहो । सच्ची भूख लगे तब आहारका उपयोग करो । शरीरको शिथिल करनेकी आदत रखो और शारीरिक या मानसिक स्थितिको मत गुमाओ ।

कममें कम आठ कलाक निंद लो और शरीर शिथिल कर आराम मिलाओ, तंग कपडे मत पहनो, अनुकुल वस्त्र धारण करो । आरोग्यशास्त्रके नियमोंका यथा-विधि अनुकरण करके हो सके उतना सौंदर्य अपने शरीरमें पैदा करो और अच्छेमें अच्छे विचारसे मन पुष्ट करो । मास्तिष्क और अंतःकरणमें प्यार-प्रेमके विचार दृढ़ करो, सबसे हिलमिल चल, भ्रातृभावकी वृद्धि करो ।

अनावश्यक भार अपने शिरपर मत उठाओ. शांत और योग्य धारणानुसार क्रियाकारकतासे अकस्मात्तोसे बचाव करनेका हुन्नर शीखो । प्रेरणाबुद्धिको विकश्वर करो. जोखमकी आगाहीको समझ कर चलो. आंतरिक आवाजको सुनते रहो ।

अपने शरीरमें नाश और नवीकरणकी जो निरंतर क्रिया चल रही है उसे संपूर्ण समझनेकी कोशीश करो. आपके शरीरका प्रत्येक भाग प्रतिक्षण बदलता जाता है, उसे ध्यानमें रखो ।

एकाग्रतावाले विचार जीवन निभावेनेवाले हैं उसको ख्यालमें रखो । आपकी इच्छानुसार आपके शरीर और जीवनमें परिवर्तन करनेमें शक्तिवान हो वह दृढतासे मान लो. बुढ़े होनेके विचार मनमें मत आनेदो. शुबानीके सशक्त विचार कायम करो. जीवनको पूर्ण बनानेकी आपमें शक्ति है ऐसा दृढ मनसे धारण करो. और उसमें किंचित् भी शंकाशील मत बनो । यह बात न बनेगा ऐसा दूसरेके मुँहसे सुनकर उसे नाकबूलही किया करो और दीर्घ जीवनकी भावनाही बरंबार याद कर उसको दृढ बनाते रहो ।

सदैव आनंदी-सुशमिजाजी और शांत रहकर अवाजको हृदसे ज्वादे मत बढाओ । चानी धीरेसे बोलो । क्रोध व अभिमानको छोड दो । प्रेमी बनो. व्हेम, लोभ, स्वाधेपरायणता, वञ्चकता, विश्वासघात, दुर्व्यसन, चहा फौफीका शोख, अनीति, अनाचार, निंदा, और चुगली आदि दुर्गुणोंको त्याग दो. सहनशीलता, उदारता, परोपकार आदिको परमाग्रिय समझो । दयालु दिल रखो. दीर्घजीवन, आरोग्य और सौंदर्यके संबंधमें मनोबल सफल करो कि जीससे अनंतजीवन महानशक्ति प्रभाव आदिसे प्राप्त होवे ।

महानुभव महाशयवर्य ! उपर कहे हुवे सब प्रकारका यदि सविस्तर ज्ञान मिलानेकी खायस हो तो “धन्वन्तरि” ऑफिससे “अनंतजीवन किस प्रकार प्राप्त करना ?” इस विषयपूर्ण निबंध मुद्रित किया गया है सो मंगवाकर अवलोकन कर इस वचनोंकी प्रतिति मिला लीजिये । महाशयजी ! इतना कहकर मैं यह विषय पूर्ण करता हूं और आपका अमूल्य समय कुछ लिया है उसकी और जो कुछ मेरे कथनमें त्रुटिये रह गई हो, या भाषादोष हो तो उन सबकी क्षमा याचता हूं और इस सम्मेलनका दिन-प्रतिदिन अभ्युदय हो ऐसी श्री जगन्निधंदासे प्रार्थना करता हूं । बोलो श्री प्राणाचार्यके पुरुषार्थकी जय !

શું આવી સાઠી ને જુદી નાહી ? !

(લેખક:—તંત્રી.)

ઉપર લખેલી કહેવત સાંપ્રત કાળમાં થએલી શોધોથી તદ્દન ખોટી કરી ચૂકેલી છે. ખરૂં જોતાં આ કહેવત આજસુ ને નિરૂપોગી લોકોએ જોડી કાઢેલી હોવી જોઈએ. આપણા શરીરના દરેક અવયવો નિરોગી અને તંદુરસ્ત રહેવાનો મુખ્ય આધાર તે અવયવોને મળતી કસરત અને વ્યાયામ તથા પુષ્ટિકારક ખોરાક ઉપર રહેલો છે. થોડો, ગાય કે બીજાં પ્રાણીઓને એક જગ્યાએ બાંધી મૂકી તો તે નકામાં થશે, કુવા કે તળાવનું પાણી વાપરવામાં ન આવે તો બગડશે, બહુલી વિદ્યાનો ઉપયોગ ન થાય તો બૂલી જવાશે, નાગરવેલનાં ખાવાનાં પાન ફેરવવામાં નહિ આવે તો સંડી જશે અને મકાનો વાપરવામાં નહિ આવે ને હવડ રહેશે તો પડી ખરાબ થઈ પડી જશે. એજ નિયમાનુસાર, શરીરના અવયવોનો જો વાપર કરવામાં નહિ આવે તો તે અવયવો નકામાં થાય છે. ખોરાકને આવવા માટે દાંતનો ઉપયોગ ન કરવાથી દાંત યુવાવસ્થામાં પડવા લાગ્યા છે. બાવાઓ એક હાથ ઉંચો રાખી તપ કરે છે, તેવું તપ વર્ષ કે બે વર્ષ હાથ ઉંચો રાખી કરવાથી હાથ નકામો થઈ જાય છે. એટલે કુદરતના નિયમાનુસાર દરેક અવયવને ગતિમાં મૂકવાથી તે શક્તિ પામે છે. જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષો પોતાને પચાસ પંચાવન વર્ષ પાય છે સારે પોતે હવે જુદક થયાં, વાળ ઘોળા થયા ને પરમેશ્વરના ઘરનાં મોતનાં તેડાં આવ્યાં એમ માનવા લાગે છે. હવે ધણી વર્ષ કામ કરી કંટાળી ગયા છીએ માટે નિવૃત્તિ લેઈએ એમ માની પોતાનો કાળ ઉધ, આજસ અને એશઆરામમાં ગાળવા લાગે છે. એટલે બાવામ સિવાયના અવયવો દિનપરદિન નબળા થતા જાય છે, શરીર-બળ ઓછું થતું જાય છે, જુદી પછુ મંદ થતી જાય છે અને આખરે તેઓ મરણને શરણ થાય છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, આપણી પૃથ્વી એ કુદરતના નિયમાનુસાર પોતાનું કાર્ય બજાવ્યા કરે છે. આપણા હૃદયની ક્રિયા જનમથી માંડીને મરણ પર્વત જરા પણ વિશ્વાંતિ લીધા સિવાય પોતાનું કાર્ય બજાવ્યા કરે છે. આપણા શરીરમાં રૂધિરાભિસરણ થવા માટે રાત્ર દિવસ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે. એક વર્ષમાં આવા શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા ૯૦૦૦૦૦૦ નેતું લાખ કરતાં પણ વધારે થાય છે, જેથી ૧૨૫૦૦૦ થનકુટ હવા આપણાં ફેફસાંમાં જાય છે. તે વડે ઓછામાં ઓછું ૫૦૦૦ ટન અથવા ૨૮૦૦૦૦ મણુ લોહી શુદ્ધ થાય છે. વળી ૨૫૦૦૦૦૦ ગ્રામીઓથી મૃદુ અથવા સુંવાળી રહેતી આપણા શરીરની ત્વચા અથવા ચામડીનો વિચાર કરીએ તો આ પચીસ લાખ ગ્રામીઓ અસંખ્ય સર્પાકાર નલિકાઓ દ્વારા પોતામાં એકઠો કરેલો રસ બહાર રેડે છે. જો એક ચાર કાયામીટરના સૂક્ષ્મદર્શક મંત્ર વડે આપણા હાથની હાથેળી જોવામાં આવે તો તેમાં દર રકવેર ઇંચે ૩૮૦૦ ખારિક છિદ્રો જોવામાં આવે છે. એ છિદ્રો તે પ્રવેદ રૂપે શરીરમાંથી નિરૂપોગી મળને બહાર કાઢી નાખનાર નલિકાઓનાં મુખ છે. એક સાધારણ માણસના શરીરમાંની આવી પ્રવેદ નલિકાઓને જો એકને છેડે બીજી એમ હારખંધ ગોઠવવામાં આવે તો તેની લંબાઈ દસ માઇલ થાય છે. સિવાય વળી એક જાતના લેલને બહાર લાવી ત્વચાને સુંવાળી રાખનાર અસંખ્ય નલિકાઓ હોય છે. ખરી રીતે ચોવીસ કલાકમાં મૃતપ્રાય કરતાં ત્વચા દ્વારા વધારે પ્રવાહી પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી શરીરને નિરોગ રાખવામાં મદદ કરે છે. એમ છતાં દિવસગીરી બરેલી વાત તો એ છે જે

સુધારાના શિખર ઉપર ગએલી મનુષ્યજાત શરીરની ત્વચાનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રહેવા માટે કેટલી બેદરકાર રહે છે. ધરમાંથી કચરો કાઢવા વિષે તથા ખાવા પીવાનાં વાસંતો માંજ સાચ કરવા માટેની જોષએ તેટલી કાળજી રાખવામાં આવે છે; પરંતુ તેટલી કાળજી શરીર માટે રાખવામાં આવતી નથી. શરીર ઉપર સંખ્યાબંધ કપડાં ધારણ કરવાથી શરીરની ત્વચાનાં રંધ્રો શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરી શકતાં નથી, કસરત કે વ્યાયામ કર્યા સિવાય શરીરમાંથી પરસેવો નીકળી શકતો નથી અને શરીરને આરોગ્ય રાખનાર સૂર્યનાં કિરણો ત્વચા ઉપર પડી શકતાં નથી. કોઈ પણ વનસ્પતિ કે વૃક્ષોને જે સૂર્યનાં કિરણો ન મળે તો તે સુકાઈ જાય છે. ધરમાં સૂર્યનાં કિરણો ન આવે તો ધરની હવા ખરાબ થઈ ધરમાં રહેનાર રોગનાં ભોગ થઈ પડે છે. જીણું અને સફદ કપડાંમાંથી સૂર્યનાં કિરણો શરીરની ત્વચામાં પ્રવેશ કરી શકે છે. અને તેજ કારણસર આપણા પૂર્વજો શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરતા હતા ને તેને ઉત્તમ માનેતાં હતાં. છતાં હાલના કહેવાતા સુધારામાં કાળાં કપડાંને વધારે પસંદગી આપાય છે, તેનું કારણ તેમાં મેલ સમાય તે છે; પરંતુ તે કપડામાં આરંભાર સૂર્યનાં કિરણો જઈ શકતાં નથી જેથી શરીરનું આરોગ્ય ખરાબર સચવાતું નથી. વળી અતિશય જડાં કપડાંમાંથી પણ સૂર્યનાં કિરણો પસાર થતાં નથી. શરીરની આરોગ્યતા સાચવવા માટે દલાનક કે બીજાં ઉત્તમ કપડાં રાત્રિ દિવસ પહેરી રાખવાથી શીતોષ્ણના નિયમો જળવાતા નથી અને શરીરની ત્વચા ઉઘટી નિર્બળ બને છે. આવા અકુદરતી જીવનથી વૃદ્ધાવસ્થા જલદી આવે, યાનતંત્ર નબળા પડે અને બુદ્ધિ નષ્ટ થાય તેમાં શી નવાઈ? ઉઘાડે શરીરે રાત્રિ દિવસ રહેતા ખાવા, તપસ્વીઓ, દુધીરોને તમે જુવો કે તેઓ કેવા બળવાન જડા અને નીરોગી હોય છે. અને કપડાંમાં રાત્રિ દિવસ દબુદાયલાં માણસોના આરોગ્ય સામું જુવો તો તે કેવા નિર્બળ, દુબલા અને રોગ ગ્રસ્ત હોય છે !

આપણાં ફેફસાંમાં ૧૭૦૦૦૦૦ શ્વાસ લેનાર પરમાણુઓ (Air-cells) છે જે એવા તો માંદોમાંદી ગુંચાદને ગોઠવાયલા છે કે જે તે નાજુક કોમળ અને બીનાશવાળા અણુઓને એક સપાટ જગાપર પાકરવામાં આવે તો તેઓ ૨૦૦૦ રકેવર પુટ જગા રોકે. આપણા જીવનનો મુખ્ય આધાર ફેફસાની ક્રિયા ઉપર છે. કારણ, આપણા શરીરના જીવન ૩૫ રકત, તેની શુદ્ધિ ફેફસાં દ્વારા ચાલતા શ્વાસ પ્રશ્વાસ ઉપર આધાર રાખે છે. કહેવત છે કે Remember that lung capacity is vital capacity-આવાર્ય-યાદ રાખો કે ફેફસાનું વિશાળપણ તે જીવનનું પ્રમાણ છે, એટલે જેમ ફેફસાં મોટાં તેમ શરીર વધારે નિરોગ, બળવાન અને સુદૃઢ હોય છે. સાંપ્રતકાળમાં યુવાન માણસોની છાતી ભેજો તો કોડિયા કે રામપાન જેવડીજ નાણુમ પડશે. તેઓ કામ કરવા કે લખવા બેસશે તો કેદમાંથી વળી જઈ ડાહી માદક કે એક પોટલા કે ઢગલા માદક બેસશે. મૂળમાં તો છાતીમાંજ ફેફસાં સંકોચાયલાં હોય તેમાં વાંઝા વળી બેસવાથી ચસનક્રિયા શી રીતે થાય ? ફેફસાં બળવાન ને વિશાળ ધવાનો આધાર છાતી આગળ રાખી ચાલતા અને ટટાર ઉભા રહેવા કે બેસવા ઉપર છે. વળી છાતી પડોળા થાય તેવી જાતની કસરતો અને શ્વાસ પ્રશ્વાસમાં લેવાતા પ્રાણવાયુ (Oxygen) ઉપર પણ તેના આધાર છે. જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો પ્રવેશ કરી શકતાં ન હોય તેવા અધારાવાળા ધરોમાં ખારણાં અટકાતી સૂઈ રહ્યાથી અને તેવા સ્થળોમાં બેસી રહેવાથી કે કામ કરવાથી પ્રાણવાયુ ફેફસાંને ક્યાંથી મળી શકે ? વળી ખુદ્દી જગાનાં અંગકસરત કે વ્યાયામ કર્યા સિવાય પણ પ્રાણવાયુનો પૂરનો જલ્યો ફેફસાંને ક્યાંથી મળે ? આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં સંખ્યાબંધ ડોક્ટરો દર્દીઓની સારવાર માટે રાત્રિદિવસ રોકાયેલા રહે છે. અસંખ્ય રામખાણ

દવાઓ બહાર પડી છે. એક રામનાથાણે વાળી જેવા અને રાવણ જેવા ચોદાનો વંધ કર્યો છતાં આવાં અસંખ્ય દવાઓથી રામનાથ મનુષ્યજાતને પ્રાપ્ત થયાં તે છતાં રોગોના યુથોનો કેમ નાશ થતો નથી એ સમજાતું નથી. ક્ષય જેવા રોગો દિનપરદિન વધતા જાય છે, અને હજારો યુવાન વયના માણસોનો નાશ થાય છે. છતાં રામનાથ કહેવાતી દવાઓ કષ્ટ ગુલામાં બરાબ એકી છે. પ્રિયબધુઓ ! દવાઓ શું કરશે ? આપણે જીવનજ અકુદરતી યદ્ય ગયું છે. થોડા માસ ઉપર હું એક કાપડ વણવાની મીલમાં જોવા ગયો હતો. મારી સાથે અમારા કુટુંબનાં માણસો હતાં. અમે એક કાપડ વણાતા ઝોરડામાં ગયા તો ત્યાં કમાડો બંધ કરવાથી હવા આવતી નહોતી. ઝોરડાની હવા બીની રાખવાની ગોઠવણથી હવામાં પાણી મિશ્ર થએલું જણાતું હતું. અને એ ઝોરડામાં કાપડને વણાતાં તેમાંથી છૂટાં પડેલાં રૂનાં બારીક નજરેનો વરસાદ વરસી રહ્યો હતો. આ જંગાએ કામ કરનાર ગરીબ અને અચાનક પણ જેવા મજૂરોના શ્વાસ દ્વારા એ કાપડ વણાતાં ઉડનાર રજકણો તેમના ફેફસામાં ગયા વિના કેમ રહે ! આ દેખાવ જોઈ અમારું મન દયાથી દ્રવિત થયું. અમે જ્યારે મીલ બહાર નીકળ્યા તે જોઈ હવાનો લાભ અમને જ્યારે મળ્યો. ત્યારે અમને લાગ્યું કે અમે એક જુદીજ સૃષ્ટિમાં હવે દાખલ થયા. મીસોના મજૂરો જ્યારે છૂટે ત્યારે મીસોના દરવાજા આગળ રહી બારીક નજરથી અવલોકન કરશે તો કદાચ પણ મજૂરના મોં ઉપર નર મહિ હશે. કદાપી કોઈ નરો દાખલ થયો હશે તો ત્રણ ચાર મહીને તેની પણ એજ દશા થશે. આવા ગરીબ મજૂરોને રહેવાની કોટડીઓ પણ સાંકડી ને હવાની આવજા યદ્ય શકે તેવી હોતી નથી. આવી કોટડીમાં બારણાં બંધ કરી ચાર પાંચ માણસ સુષ્ટ રહે તેનું આરોગ્ય ક્યાંથી સુધરે ! આવાં માણસો ક્ષયના રોગના ભોગ થઈ પડે છે અને હુંક મુદતમાં મરણને શરણુ ધાય છે. ફેફસાંને નોષ્ટતા પ્રાણવાયુ ન મળવાથી તથા ભૂખમરાથી ક્ષય જેવાં જીવલેણ દરદો ધાય તેમાં શું આશ્ચર્ય ! આજ કારણથી આવા સુધરેલા જમાનામાં ક્ષય જેવાં જીવલેણ દરદોના દિનપ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે, અને અસંખ્ય માણસો આવા દર્દના ભોગ થઈ પડે છે.

સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગનો મોટો ભાગ એમ માને છે કે “સોજે સાન અને વીસે વાન” એટલે વીસ વર્ષ સુધીજ શરીર વધે છે, અને કેટલાક પચીસ વર્ષ સુધી વધે છે એમ માને છે, પરંતુ તે વાત હાલમાં થતી શોધોએ ખોટી ઠરાવી છે. યોગ્ય પ્રકારની કસરતથી શરીર મોટી ઉંમરે પણ વધી શકે છે. અને નવ-જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું એ સંબંધીતો મ્રંચ મેં લખવા માંડેલો તે વખતે મને પણ એમ લાગેલું કે જુદાવસ્થામાં શરીર કેવી રીતે વધી શકતું હશે ? તોપણ એ વાતની ખાત્રી કરવા માટે તે પુસ્તકમાં, ખતાબ્યા પ્રમાણે એ કસરત કરવી શરૂ કરી અને લગભગ છ માસમાં તો મારી યોગલક્ષ્યાઈ વર્ધની ઉંમરે મારા શરીરની ઉંચાઈ દોઢ ઇંચ વધેલી મને જણાઈ. શરીરના અવયવોને કસરત આપવાથી તેઓ વૃદ્ધિ પામે છે. એ વાત હાલની શોધોથી નિર્વિવાદરિતે સાબિત થઈ ચુકી છે. એટલે “આવી સાડી ને યુદ્ધિ નાડી” એ વાત ખોટી ઠરે છે. જેવી રીતે કસરતથી બીજા અવયવો વૃદ્ધિ પામે છે તેવી રીતે યુદ્ધિ પ્રયોગથી મગજનો વ્યાસ અને ભાર વધે છે. એ સંબંધે “સત્ય” માસિકમાં નીચેનો લેખ છે.

આપણામાં “સોજે સાન અને વીસે વાન” એ કહેવત છે; પરંતુ માણસનું શરીર આરોગ્યવાન હોય તો ૨૫ અને વારંવાર ૩૦ વર્ષ સુધી વધીને શીઘ્ર પરિપક્વતા પામતું આ ગરમ દેશમાં પણ જોવામાં આવે છે. તેથી બાળકમથી શરીર કીમતું નાની ઉંમરમાંજ રહી જવાના પરિણામે ઉક્ત કહેવત પ્રચલિત થઈ હશે એમ અનુમાન થાય છે. શરીરના નક્કર અવયવો, અર્ધવ હાડકાં ૨૫

વરષે વધતાં બંધ પડે છે, છતાં શિર કહેતાં તેના અંદરનો મુખ્ય ભાગ મગજનો તે પરિધિ તથા બ્યાસ-કદ તેમજ ભાર વધે છે બંધ પડતો નથી ! એ કૌતુક છે, પણ અનુભવ સિદ્ધ સત્ય છે. વિચાર કરનારા બુદ્ધિવાન પુરુષોનું મગજ ખાસ કરીને વધે છે; મુખોનું નહિ. માનસિક કસરતથી મગજ પુષ્ટ થાય છે અને ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વય સુધી એ ક્રિયા ચાલુ રહે છે. લંડનના એક મસ્તિષ્ક પરીક્ષકે અવલોકનથી એ બિના પ્રકટ કરી છે. દાખલા તરીકે, ઈંગ્લાંડની અંદર હાલમાં સૌથી બુદ્ધિશાળી ગણાતો, બવિન્થનના વડો પ્રધાન ગણાતો ઈંગ્લાંડનો કોષાધ્યક્ષ મી. લોમ્બર્ડ જૈર્જ ૪૦ વર્ષનો હતો ત્યારે તેના માયાનું વર્તુલ ૨૩ ઇંચ હતું. હવે તે ૪૮ વર્ષનો છે. ૮ વર્ષમાં તેના માયાના પરિધમાં ૦૧ ઇંચની વૃદ્ધિ થઈ છે. બજેટ તૈયાર કરતાં તેને જેવું તેવું બેજી કસવું પડતું નથી. ઈંગ્લાંડનું સૌથી સરસ સોસીયલીસ્ટ પત્ર “કલેરીયન” જેનો પ્રચાર લાખો નકલોનો છે તેના તંત્રી મી. બ્લેચફર્ડના માયાનો પરિધ ૫૦ વર્ષની વયે ૨૨ ફૂટ હતો તે હવે ૬૦ વર્ષનો છે ને તે વધીને ૨૩ ફૂટ નો એટલે અર્થો ૦૧ ઇંચ વધ્યો છે. ૪૬ વર્ષની વયે પ્રખ્યાત મી. ડબ્લ્યુ. ટી. સ્ટેડના માયાનો પરિધ ૨૩ ઇંચ હતો. ૬૨ વર્ષની વયે તે ૨૩ ફૂટ ઇંચ હતો. માયાની આસપાસ તો ખોપરી જેવું નક્કર હાડકું છે તે જેતાં બેજી જેવી થોડી વસ્તુ તે નક્કર તત્ત્વને આગળ વધવાની ફરજ પાડે એ મહા આશ્ચર્યકારક છે.” મારેજ કહેવાની અને માનવાની જરૂર છે કે સાઠ વર્ષ પછી બુદ્ધિ આદિ નાશ પામે છે તેમ નથી; પણ મગજ આદિની કેળવણીથી તેઓ અર્ધા પુષ્ટ થાય છે જેથી મન તન મગજને કસરત આદિની થોડી કેળવણી આપી વૃદ્ધવય થવા છતાં પણ બુદ્ધિશાળી, બળશાળી રહેવા અવશ્ય યત્ન આદરવા અને તેમ થવા પછી સ્વસ્થ કામોમાં તન મન બળનો ઉપયોગ કરી જીવનને અમૂલ્ય કરવું એજ માનવ જન્મનું સાર્યકમણું છે.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૦૮ થી ચાલુ).

આર્થિક અને સામાજિક સર્વ ગુચ્છવાડા ભરેલા સવાલોનો છેલ્લો અને ખરેખરો નિવેડો ફળાહારથીજ આવે છે.

મનુષ્ય જાતની શારીરિક અને માનસિક અધોગતિ કરનાર એક ભયંકર કારણ જે દારૂ દુર્બંધન તેના દેશેષમાં યતો જતો વધારો દુનિયાના સર્વ સમજી લોકોને ગુચ્છવાડામાં ગરકાવ કરી દેવા લાગ્યો છે. સાત્વિકતાનો ડોળ કરતું આપણું હિંદુસ્તાન દર વર્ષે દસ કરોડ રૂપિયા તો દારૂપરની જઠાવના ભરે છે ! ! એકલા મુખાષ્ટ ઇત્યાદિમાં દર વર્ષે.....રૂપિયાનો દારૂ ખર્ચ છે. તેજ પ્રભાષે પરીદોષમાં પણ “ Statistics show that the United States, Great Britain, France, Germany, and Russia each spend on an average one billion dollars for alcoholic beverages annually, and the drink

evil, like a shadow, seems to follow the march of modern civilizations. " સત્તાવાર આંકડાઓ બતાવી આવે છે કે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ, બ્રિટિશ, ફ્રાન્સ, જર્મની અને રશીયા એ દરેક દેશ દર વર્ષે સરાસરી ૩૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ (ત્રણ મહાપદ) કરતાં વધુ વધારે રૂપૈયા દારૂ પીવા પાછળ ખર્ચે છે, અને વર્તમાનકાળના (કહેવાતા) સુધારાના વંધારાને પગલે પગલે દારૂનું દુર્વ્યસન—બીદી વધુ પડ્યાવાની પેઠે પાછળનું પાછળ લાગુ રહ્યા કરે છે. " શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (શીઝીઓલોજિસ્ટ) અને આરોગ્યશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ જેઓએ આ વાત પર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે, તેઓ એકમત થઈને જાહેર કરે છે કે આવી વિપરિત પરિસ્થિતિનાં ઉડાં મૂળ શોધતાં અયોગ્ય ગરમ મશાલાવાળો ખોરાકજી કારણભૂત હોવાનું જડી આવે છે. એક વિદ્વાને ખરંજ કહ્યું છે કે "Cooks make more drunkards than saloonkeepers." અર્થાત્ દારૂડિયાની સંખ્યા કલાલો કરતાં રસોઈયાઓને લીધે વધારે વધે છે. આથી કરીને દુર્વ્યસનોની સાથે ખોરાકની ચીજો જે ખાસ અને ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે, તે વિષય ઉપર ધણોજ સંભાળપૂર્વક, મંભીર, અને ઉઠો વિચાર તથા તપાસ ચલાવવાની ભેદ જરૂર છે. દારૂના દુર્વ્યસન સામે લડત ચલાવનારા, મધપાન નિષેધકોએ એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે "બેદર સુધરી ગયેલા માણસ" "Over-civilized Man" માં માંસાહાર, મીઠાઈ, ભરી મશાલા, મીઠું, રાઈ, વિગેરે નુકસાનકારક ચીજોના વપરાશથી લોહી જે બહુ ઉકળી રહેલું હોય છે, તેને લીધે અને તેવીજ બીજી અસ્વાભાવિક રહેણી કરણીને લીધે થયેલી અકુદરતી (રોગી) શારીરિક હાલતની નિશાની રૂપે તરસ—તૃષ્ણ Thirst દેખાવ દે છે. એકલો ફળાહાર ખાધનેજ રહેતા એક કુદરતી હાલતના સંપૂર્ણ તદ્દરસ્ત માણસને કોઈ પણ જાતનું પ્રવાહી પીવાની ભાગ્યેજ જરૂર જણાય છે, અને તેથી તેના માણસને દારૂ કે એવું બીજું દુર્વ્યસન કરતો અટકાવના માટે રાજ્ય તરફથી સખ્ત કાયદા ધડવાની બિલકુલ જરૂર રહેતી નથી. વળી પ્રાણીવિજ્ઞાના અભ્યાસીઓ (Naturalists) એ પણ સાબિત કરી આપ્યું છે કે મનુષ્ય જાતને બહુજ મજાતાં આવે તેવી જાતનાં વાંદરાં જ્યાં સુધી સ્વતંત્રપણે વનઉપવનોમાં ફરતાં હોય છે, અને પોતાને માટે મનુષ્યની માફક કુદરતે નિર્માણ કરેલો ફળોનો આહાર કરતાં હોય છે, ત્યાં સુધી તેમને બહુજ થોડું એટલે કે નહિ જેવું પ્રાણી પીવું પડે છે. પરંતુ જ્યારે આવાં વાંદરાં બિચારાં માણસ જાતના કાચમાં સપડાઈને પરતંજ બને છે, ત્યારે પછી પોતાના માલિકાના મૂર્ખ દુરાચક્રથી તેમને રાંધેલા અનાજ, માંસાહાર, મઢા, કૌંસી, અરીસુ અને દારૂ સુહાંતની વધુ ટેવ પડી જાય છે. પરંતુ તેવા ખરાબ ખાનપાન અને દુર્વ્યસનની અસર તેમના ઉપર માણસના ઉપર થાય છે તેવીજ જાતની અર્થાત્ બહુજ ખરાબ અને વિનાશક થાય છે. "સુધરેલાં" (?) સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની માફક તેઓ પણ બિચારાં જલ્દી ક્ષયરોગી બની મરણ પામે છે.

ઉપર લખેલાં કારણોને લીધે દારૂ પીવાના કામને દાખી દેવા મથવાથી કાંઈ વળવાનું નથી, પરંતુ પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોમાં દારૂ પીવા માટેની ઈચ્છા—તૃષ્ણ—Thirst પેદા કરનાર જે અયોગ્ય ખોરાક તેને દૂર કરવા અને તેની નુકસાનકારક અસરોથી પ્રજાને વાકેફ કરી અસ્વાભાવિક ધારેલો હેતુપાર પડે તેમ છે. આવોજ અભિપ્રાય આપતાં એક અમેરિકન વિદ્વાન લખે છે કે We should therefore rather speak of a "thirst evil," as the inevitable consequence of our unnatural dietetic and hygienic habits, than of a "drink-evil."

દાર આદિ દુર્વ્યસનોનાં ખરાં કારણો દૂર કર્યા વગર તેનો વપરાશ દાખી દેવા માટે બાપણો પુસ્તકો અને કાયદાની મદદ લેખ તેવા વ્યસનીઓને ખીજી ઝેરી ચીજો અને વિકારવા લાયક “ પેટન્ટ ” દવાઓનો અને માદક પદાર્થોનો આચરો લેવાને લલચાવનાર કે અગત્યતાં ફરજ પાડનાર અતિ આતુર મદપાન નિષેધકો (Prohibitionists) ની હિલચાલ કટલી એક માર્ગિ અને અધૂરી છે !! જે જે દેશો કે રાજ્યોમાં દારૂનો વપરાશ ઓછો કરવાના કાયદા કરવામાં આવ્યા છે, તે તે દેશ કે રાજ્યમાં “ નર્વ ટૉનીક, ” “ કૅટાલ્ડ રેમીડી, ” પુટ્રીની દવા વગેરે લલચાવનારાં નામોથી અરીજી અને દારૂ વગેરેના મિશ્રણવાળી દવાઓની ગંભીર અપત વધારી મોટા અિમંત મધ પડનાર ઘણા જણ મળી આવે છે. એક જાણીતી પેટન્ટ દવા બનાવવામાં દર અઢવાડીએ ૨૫૦ જેરલ કહેવાતો કોલન સ્પીરિટ વપરાય છે. અને શરીરમાં જાગૃતિ, બળ કે તેજ લાવનારી ગણાતી ઘણી ખરી વિલાયતી દવાઓમાં ૨૦ થી ૪૦ ટકા દારૂનું સત્વ અથવા એકાદોલ ભોગવેલો હોય છે, અને તે ઉપરાંત વળી તેમાં માનવતંતુઓને કુંડિત કે લાગણી વગરના કરી દેનાર ઝેરી ચીજો હોય છે તે તો જુદું.

બહુજ દિવસોની અને કમનસીમની વાત છે કે, દારૂનું દુર્વ્યસન—અહીં અટકાવા તેમજ મટાડવાનું એક મોટું અને અગત્યનું અને કિમતી સાધન કે હથિયાર કુદરતે તૈયાર કરેલાં સ્વાદિષ્ટ રસવાળાં તાજાં ફળો છે, કારણ કે દારૂ પીવાની ઇચ્છાજા ઠાઠી નાંખવાનો આવાં ફળોમાં કુદરતી શુષ્ક રહેલો છે. છતાં તેનો પુરનો ઉપયોગ કોષ કરવું નથી. કોષ પશુ મનુષ્ય પોતાની બુદ્ધિએ વિવિધ આપણાં મિશ્રણ કરીને જેની વૈદ્યકીય સારી અસર પેદા કરી શકે તેના કરતાં ઘણીજ ચડીયાલી લાભકારક અસર પેદા કરવાના શુષ્ક દરેક સફરજન કે રોમફલ, દરેક સંતરા કે નારંગી, દરેક દ્રાક્ષ કે અંશુરમાં રહેલા હોય છે. કુદરતની અહુત વિચાળ રાસાયણિક પ્રયોગશાળામાં તૈયાર થયેલ અતિ વિશુદ્ધ જલ આવી જાતનાં ફળોમાં લગભગ પોણા ભાગ જેટલું રહેલું હોય છે. તે ઉપરાંત ખાસ જાતના ઉદ્ભવિજન અમ્લતત્વો અથવા “ એસીડો ” પણ તેમાં રહેલાં હોય છે, જે જઠરની રોગી હાલતને બહુ શાન્તિદાયક અને માફક લાગે છે, અને શરીરના એકંદર રીતે સર્વ અવયવોની લાક્ષત અને ક્રિયાશક્તિને વધારે છે. દારૂ અને ખીજાં વ્યસનોનો ફળાહાર એ અસાર-સુધીમાં જડેલો સારામાં સારો અને ઘણોજ અકસીર ઉપાય છે. શાન્તિકારક અસર કરનાર શ્વેના શુષ્કને લીધે શરીર નિર્મલ જનવું જશે તેમ તેમ નીશો લાવનાર ચીજો પીવા ખાવાની લાલચની સામે થવાનું બળ વધવું જશે અને આવેલો દરેક વખત મળતો વિજય ફરીથી ઉઠતી લાલચનો જુસ્સો કમતી કરતો જશે.

પરંતુ આજ કેકાણે વળી એક ખીજા ખરાજ રિવાજની બધંકરતાથી લોકોને વાકેફ કરી તેની સામે લડત ચલાવવાની જરૂર વિશે ઉદ્દેશ કરવાની અગત્ય છે. પૃથ્વીપર પાકતાં જાતજાતનાં ફળોને કંઠોવરાવ્યા વગર તેની કુદરતી તાજી હાલતમાં ખાવાને બદલે, દુનિયાંના શ્વેનાના કુલ પાક કે નિકાસનો ઘણોજ મોટો ભાગ દારૂ જેની નિંદા નુકસાનકારક ચીજ બનાવવામાં વાપરવામાં આવે છે, તેમાં પણ ખાસ કરીને દ્રાક્ષને મોટા જાતમાં પકવનાર દેશો આ રીતે મનુષ્યના એક સારામાં સારો ખોરાકને ફેંકી દેવા કરતાં પણ વધારે ખરાજ રીતે વાપરે છે, એટલે કે માણસની હરેક રીતે પડતી કરનાર એક સત્ત્વ સેતાનના હથિયારરૂપ દારૂ બનાવવામાં વાપરે છે. દુનિયામાં દર વર્ષે કુલ સરાસરી ૪૦૦૦૦૦૦૦૦૦ (ચાર અબજ) ગેલન અથવા એક અબજ મણ દારૂ દ્રાક્ષ જેવા હતમ ફળને કંઠોવરાવી નાંખી બનાવવામાં આવે છે. આવા દારૂમાં ૧૦ થી ૧૨ ટકા

એલ્કોહોલ અથવા દારૂનું સત્ત્વ રહેલું હોય છે. આ હિસાબે દર ગેલન (દશ શેર) દારૂમાં આશરે એક પીટ (સવાશેર) એલ્કોહોલ હોય છે. દારૂની બનાવટ વખતે દ્રાક્ષના રસમાં જે ‘ફરમેન્ટેશન’ Fermentation અથવા કહોવારો કરવાની જરૂર પડે છે તેવા કહોવારાથી તે રસમાંની ૧૦૦ ભાગ ખાંડ રૂપાંતર પામીને તેમાંથી ૪૮ ભાગ “એલ્કોહોલ” અને ૪૭ ભાગ “કાર્બોનિક એસીડ” નામની બન્ને બહુ ઝેરી અને દૂધી ચીજો બને છે. અર્થાત્ લગભગ બે શેર ઉત્તમ ફળની ખાંડમાંથી માત્ર એક “પીટ” (સવાશેર) “એલ્કોહોલ” બને છે. આ રીતે દારૂની બનાવટમાં કરવા પડતા કહોવારા કે “ફરમેન્ટેશનને લીધેજ દ્રાક્ષમાંની ઉત્તમ ખાંડનો ૮૦૦૦૦૦૦૦૦૦ (આઠ અબજ) રતલ અથવા લગભગ ૪૦૦૦૦૦૦ ચાલીસ લાખ “ટન,” કે ૨૨૪૦૦૦૦૦૦ (આવીસ કરોડ ચાળીસ લાખ) મણ જેટલો ગંજવર જતો દર વર્ષે કેવળ ફ્રાન્સ દેશની દેવામાં આવે છે.

આખી દુનિયાં પર દર વર્ષે એક કરોડ ટન અગર છપ્પનકરોડ મણ ખાંડ કે સાકર કારખાનાંઓમાં તૈયાર કરવામાં આવે છે. કુદરતી ઉત્તમ જાતની ફળોમાં રહેલી ખાંડનો લગભગ તેટલોજ મોટો જતો “ફરમેન્ટેડ” અને “ડીસ્ટીલ્ડ” લીકરો બનાવવાથી “એલ્કોહોલ” જેવા ઝેરી પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરે છે. હવે આવી ઉત્તમ ફળની ખાંડનો નાશ કરી, તે પછી “બીટ” નામના કંદ અને શેરડીમાંથી ખર્ચાળ અને કડાકટ બરેલી રાસાયણિક અને યાંત્રિક ક્રિયાઓથી કારખાનાંમાં બનાવટી ખાંડ તૈયાર કરવી, જેમાં પોષણ પૂરતું નહિ હોવા ઉપરાંત તંદુરસ્તીને બગાડવાનો શુભ હોય છે, તો તેની વિપરિત અયોગ્ય પ્રવૃત્તિ કેટલી હાસ્યપાત્ર, અરે ધિક્કારને પાત્ર ગણાવી જોઈએ ? પરંતુ દ્રાક્ષ સિવાય પણ જમીનથી પાકતી ઘણી ચીજોમાંથી દારૂ બનાવવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે દારૂ ગાળવાનાં ગંજવર પીઠાં (“ક્યુઅરીઝ” અને “ડીસ્ટીલરીઝ”) માં દર વર્ષે જે લાખોમણ ઉત્તમ અનાજનો નાશ કરવામાં આવે છે તેની ગંભીરતાનો ખરો ખ્યાલ આ વિષયના ખાસ અભ્યાસીઓનેજ માત્ર આવી શકે તેમ છે.

વળી સત્તાવાર ગણતરીપરથી જણાય છે કે, એકલા યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાંજ દશ કરોડ બુરોઝ બરાય તેટલું અનાજ, બટાટા, વગેરે (જેની કુલ કિંમત આશરે ત્રીસ કરોડ રૂપૈયા જેટલી થવા જાય છે), નો ભોગ દારૂ રૂપી વિકાળ રાક્ષસને દર વર્ષે આપવો પડે છે. બીજા દેશોમાં પણ આવીજ સ્થિતિ છે. વિપરિતતા અને ખૂબીછની શું આ પરાકાષ્ઠા નથી ? “Is this not the climax of folly and perversity?” એક મમતાળુ માતાની માફક કુદરત મિષ્ટ ફળો અને સોનેરી અનાજમાં મનુષ્યોના શરીર અને મનના પોષણ માટે જરૂર જેટલાં સર્વે વાનાં તૈયાર કરે છે, પરંતુ તેવામાં દોડઝાલાં મનુષ્યો વગર વિચારે માથું મારી, ઝાંડતું ઝાંડ વેતરી બેસી તેવા ઉત્તમ પોષણના પદાર્થોનો નાશ કરી નાંખે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી ખરેખરો હાનિકારક ઝેરો બનાવી કાઢે છે.

બ્યાજખી રીતે જોતાં આવા ખરેખર શિક્ષાપાત્ર બેહદ બિગાડનો ખ્યાલ એક ટુંકા દર્શનથી સારી રીતે લંકામાં આવી શકશે. એક બુરોઝ (આશરે બે મણ અથવા ૮૦ રતલ) અનાજથી જે અર્ધ સરવો જોઈએ તે હેતુ પાર પાડવા દેવામાં આવે તો તેથી એક પુખ્ત વયના માણસને એક આખા મહિના સુધી પૂરતું શરીર તથા મનનું બળ પૂર પાડી શકે. પરંતુ દારૂ ગાળનાર કદાચ તો તે એક બુરોઝ (આશરે બે મણ) અનાજમાંથી માત્ર ચાર ગેલન અથવા લગભગ એક મણ “બ્લીસ્ટી” દારૂ બનાવે છે, અને તેમ કરવામાં ઘણીખરી વાર બીજા પણ ધણીક નુકશાનકારક ચીજોનો ઉમેરો અને ભેળસેળ કરે છે.

હવે જો તે ચાર ગેલન અથવા એક મણ “બ્લીસ્ટી” દારૂની કિંમત આશરે રૂ. ૫૦-૦-૦ ગ-

હીએ તો તેમાંથી અનાજ પકવનાર બિચારા બેઠકને તો માત્ર ૧૨ આનાથી તે દોઢ રૂપૈયા મળે છે. બ્હીસ્કી દારૂ ઉપરની જઠાતમાંથી સરકારને આશરે ૧૨-૧૩ રૂપૈયા મળે છે. આગગાડીની-રેલ્વે કંપનીને આશરે રૂપૈયા ત્રણ મળે છે. કારખાનાવાળા-ખનાવનારને તેમાંથી લગભગ ૧૨ રૂપૈયા મળે છે. તેને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ફેરવનાર મજૂરને સાત આઠ આના મળે છે. તે દારૂ છુટક વેચનાર કલ્લાલને તેમાંથી રૂપૈયા એકેવીસ મળે છે. તે દારૂ પિનાર માણસને ચરીર મન અને બીજી અનેક જાતની ખરાબી મળે છે. તે દારૂડીયાનાં બૈરી છાકરને ગરીબાઈ અને અપાર દુઃખોનો વારસો મળે છે.

આના કરતાં વધારે ચોંકાવનારૂં બીજું કોઈ દષ્ટાંત મળી શકે ? અહિંયાં એક તરફ ધીમે પશું ચોક્કસરીતે નીતિ અને ધર્મબ્રહ્મ કરી સર્વ રીતે ખરાબી કરનાર દારૂ અને માંસાહાર છે, અને બીજી તરફ કુદરતે જેમાં સૂર્યપ્રકાશ અને જીવનબળ અદ્ભુત રીતે બરી દીધું છે એવાં બહુજ શ્મિર અને પોષક ઉત્તમ ફળો છે ! અને તેમ છતાં ધર્મનો ખોટો આડંબર કરનાર સર્વ રાજ-સત્તાઓ અને પ્રજાઓ (" Christian Nations ")—પછી ગમે તો તેઓનો કારભાર પ્રજાના હાથમાં કે રાજાના હાથમાં હોય—ની આવડતો મોટો આધાર આ દુષ્ટ વ્યસનના વધારા ઉપર રહેલો હોય એમ જણાય છે, કારણ કે ખરેખર દુનિયાંપરનાં સર્વ મુશ્કેલી ગણ્યાતો રાજ્યોમાં કુલ મહેમુલ કે ઉપજનો અડધો અડધ ભાગ તો વ્યસનની કેરી અને માદક વીજોની જઠાતનો ખર્ચો હોય છે ! જ્યાં પ્રજાની આવી શોકપ્રદ સ્થિતિ હોય ત્યાં માત્ર રાજ્ય બંધારણના ફેરફારથી પોતાની સ્થિતિ મુશ્કેલીની અને વધારે સુખી યવાની આશા મનુષ્ય શી રીતે રાખી શકે ? જ્યાં સુધી આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધીના કુદરતના કાયદાથી માણસ અજાન રહે અને પોતાની અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓને સંતોષવામાં જ કૃતાર્થતા સમજ્યા કરે ત્યાં સુધી બીજાં કયાં સાધનોથી સુખી યવાની આશા સ્વપ્ને પણ શી રીતે રાખી શકાય ?

પડસુદી વિરૂદ્ધ યુરોપીયન ડોક્ટરો.

પડસુદી—સંસ્થામાં ફોજો આટો નહિ આવે જ્યારે જૈન-ધર્મ-ગુરુઓ ઉપદેશ આપે છે ત્યારે કેળવણી લોકો હાંશી કરે છે અને કહે છે કે જેમાં તેમાં ધર્મની દબાવ કરનારો સાધુઓનું જ્ઞાન દયાપાત્ર છે ! પરંતુ હમણું જ્યારે પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય ડોક્ટરો તરફથી એવીજ મના રજુ કરીયું ત્યારે કદાચ ટીકાકારો બેધ શકશે કે તે સાધુઓનું નહિ પણ ટીકા કરનારનું પોતાનું જ જ્ઞાન દયાપાત્ર છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે દાંતમાં યતો સડો ખોરાકમાં નિમગ્ન તત્ત્વ ન હોવાનું પરિણામ છે. જે અનાજમાં નિમક મળ્યાનું ન હોય અગર જે અનાજમાં નિમકનું તત્ત્વ હોવા છતાં પાછળથી હાલની દળવાની ક્રિયા વડે તે તત્ત્વ દૂર કરવામાં આવ્યું હોય તેવું અનાજ દાંતમાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે. ડૉ. બાન્ગે (Dr. Bange) કહે છે કે " જે પ્રજાઓ દળવાની જુની રીત કાયમ રાખી રહી છે તેના દાંત મજબુત અને સડા વગરના હોય છે. " બેરન લીબીગ (Baron Liebig) કહે છે કે " હાથની ધટીથી દળાવેલા મટ્ટની રોટલીમાં સંસ્થાથી દળાવેલા સફેદ આટાની બનેલી રોટલી કરતાં ૨૦૦ ટકા વધુ શ્રેષ્ઠ હોય છે. " ડૉ. સર લોડર બ્રાન્ડન કહે છે કે અમેરિકામાં દંત-વૈદ્યોની સંખ્યા વધારે હોવાનું કારણ એ છે કે, ત્યાં સારામાં સારી આટાની મીઠો છે. આટો જેમ વધારે બારીક અને વધારે સફેદ અને તેમ બીજા

વધારે સારી કહેવાય છે; અને એવોજ આટો અર્થાત્ બહુ સફેદ અને ખારીક આટો ઓછામાં ઓછા સત્તવાળો રોટલો બનાવે છે, અને તેથી દાંત પણ ખરાબ થાય છે. અને એના લીધે તેવા દેશમાં દાંતવેધનો હુન્નર વધારે ચાલે છે.

દેશી ધંદી એ એક સસ્તામાં સસ્તી વધુમાં વધુ ફાયદો આપનારી દેશી મીઠ છે. કે જે દરેકના ઘરમાં હોવી જોઈએ. અને તે વડે જરૂર જટલો આટો અવારનવાર દુળા લેવો જોઈએ. એથી ધહુની મીઠાશ પૌષ્ટિક તત્વ વગેરે કાયમ રહે છે, અને નિમક-તત્વ પણ કાયમ રહેવાથી દાંત ખગડતા નથી. રેશનના આ જમાનામાં સ્ત્રીઓના સરીરને ઘણે ભાગે અનેક રોગો વળજેલાજ હોય છે, અને તે સુખ્યત્વે નિરોધોગીપણાને અને એશઆરામનેજ આભારી છે. જો દરેક કુટુંબમાં ધંદી રાખવામાં આવે અને દરેક સ્ત્રી શક્તિ મુજબ શર-બશર ધણ પોતાના હાથે દળવાનો રિવાજ રાખે તો આખા કુટુંબને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે; એટલુંજ નહિ પણ તે સ્ત્રીના આખા અંગને, ધણી આનંદી અને આરોગ્યવર્ધક કસરત મળે, કે જે કસરત વિના ચલાવી લેવું તે એક ગંભીર ભૂલ છે.

સંચાના આટામાં જીવાત પડે છે તે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાય છે અને તે જઠરને ખરાબ કરે છે. તૈયાર મળતો આટો ગમે તેવા હલકા અનાજમાંથી, ગમે તેવા પયરા, કાંકરા, જીવાત વિગે-રેથી મિશ્ર થયેલા અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે, અને તેથી નુકશાનકારક નિવડે એમાં કોઈ શક નથી.

બુદ્ધિમાન સ્ત્રી પુરૂષો આથી જોઈ શકશે કે હાથથી દળેલોજ આટો વાપરવો એ તંદુરસ્ત તેમજ જીવદયા સંરક્ષણ અને દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. આશા છે કે સુનિમહારાજે જ્યારે જ્યારે ૫૬ મુંદીની, વિરૂદ્ધ પોકાર ઉઠાવે ત્યારે ત્યારે આ બુદ્ધિમય દલીલો પ્રથમ રજુ કરશે અને પછીજ દયાની અપીલ કરશે કે જેથી તેમનો ઉપદેશ વધારે કારગત થઈ પડશે. (જૈન-હિતેચ્છ.)

દુનિયાનું બદલાય જવાનું ભવિષ્ય.

રેલ્વે, સ્ટીમર, તાર, વિગેરેની શોધોએ જુની દુનિયાનું સ્વરૂપ બદલીને આજની સ્થિતિએ પહોંચાડ્યું છે; પણ હજી એક સૈકામાં થું થું ફેરફાર થશે અને દુનિયા કેવું સ્વરૂપ ધારણ કરશે તે આજતમાં જોશી. શોધોના નહિ પણ પદાર્થ-વિજ્ઞાનસાહીઓના સુખથી ભવિષ્ય-કથન સાંભળવાને સર્વ કોઈ તલપી રહ્યાં છે. દરમ્યાનમાં પ્રખ્યાત શોધક મી. ઍડિસન “કૌસો પોલીટન મેગેઝીન” નામના ન્યુસપેપરમાં એક આશાજનક સંદેશો અને ભવિષ્ય કથન પ્રગટ કરે છે. તે લખે છે કે નીચેની આખતોની શોધ થવાનો વખત હવે બહુ દૂર નથી.

(૧) કાપડ, બટન, દોરા, ટિસ્સુપેપર, અને પોસ્ટએઈડ એ સર્વ ચીજો એક યંત્રના એક છેડેથી નાંખવામાં આવશે. અને તેમાંથી કપડાં શીવાઈ, બટન વિગેરે ચોટાઈ, વળાઈ, એક પેટીમાં પેક થઈ બીજી છેડેથી બહાર નિકળશે અર્થાત્ દરજીની જરૂર રહેશે નહિ.

(૨) ખુરશી, ટેબલ, કબાટ વિગેરે ફરનીયર, હાલ જે લાકડામાંથી બને છે તેથી અગિતો બચ રહે છે, અને જલદી બાંગી જાય છે. તેને બદલે હવે સ્ટીલ-પોલાદમાંથી ફરનીયર બનશે, કે જે લાકડાના ફરનીયરથી પાંચમા ભાગના ખર્ચે બનશે; અને તે કરતાં વજનમાં પણ હલકું બનશે કારણ કે ધણી યોડા પોલાદમાંથી તે બની સકશે. વળી તેને કોઈ પણ લાકડાના જેવો આબેહુલ રંગ આપી શકશે.

(૩) અગાઉ તાડપત્રપર લખવામાં આવતું, હાલ કાગળપર લખવામાં આવે છે, પણ તે બંનેથી વધારે ટકાઉ, ચીકણો, સહેલાઈથી ધડી વાળી શકાય તેવો અને તે સાથે વળી સસ્તો પદાર્થ હવે જડી આવ્યો છે કે જે 'નીકલ' નામની ધાતુ છે, જેના જુલેન જડાઈના પતરામાંથી કાગળ બનશે. ઉધધ આ કાગળને કઠી ઉરકત નહિ કરી શકે.

(૪) ખેતીવાડીનું કામ અગાઉ મજૂરીઆ લોકોના હાથમાંથી હવેના પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ છીનવી લેશે. તેઓ જૂરસાયન વિદ્યા, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, અને અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસી થશે અને વિજ્ઞાનીના બળથી ખેતી કરશે. હાથે કરાતું તમામ જાતનું ખેતીનું કામ તે, એકદા બવાના બટન તથા કેટલાંક ચક્રોની પાસે ખેંસીને કરશે.

(૫) સૌથી વધારે ચોંકાવનારી શોધ તો એ થશે કે સોતું નાણું તરીકે વપરાતું બધું થશે અને કામના બદલામાં 'કોઇનું સોતું લેશે નહિ' ! તે શોધ એવી છે કે હલકી ધાતુમાંથી સોતું બનાવી શકાશે ? કારખાનામાં સોતું બનવાને લીધે સોનાનો હાલનો ભાવ છેક બે ધડી જશે અને આપ-લેની પદ્ધતિ બદલાઈ જશે.

આ મહાન શોધો થોડા વર્ષો પરિસ્થિતિ અહાર આવશે ત્યારે દુનિયાની દશા બોળ કરતાં ધણી જુદા પ્રકારની બનશે. કેટલાંક વિચારકો એટલે સુધી જણાવે છે કે, રાજપદ્ધતિ પણ આગળ જતાં બદલાઈ જશે. પ્રજાસત્તાક રાજ્ય જૂદાજ ધોરણથી ચાલશે અને આખી પ્રજા એક કુટુંબ તરીકે (કામના બદલામાં પૈસા લીધા સિવાય) કામ કરશે. અને કામ ન કરી શકે તેવાઓને સ્ટેટ તરફથી નિભાવવામાં આવશે. યાતિઓ અને રિથિતિઓના બેદ દૂર થઈ સઘળા એક કુટુંબી માફક બનશે. અસખત ઝંડીસનની કહેલી બલિષ્ઠવાણી ધણી જલદી ફળાવૂત થશે. અને આ બીજી આશાઓ પૂર્ણ થવાને કદાચ કેટલા સૈંકા લાગશે. પરંતુ એટલું તો આથી ચોક્કસ થાય છે કે આ સઘળા ફેરફારો બીજા કોઈથી નહિ પણ પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ અને હૃદય શ્રેણીના અધ્યાત્મિકોથી જ બનશે. "ફલાણા આચાર્યે ફલાણા શાસ્ત્રમાં આમ લખ્યું છે માટે તેથી બિન વિચારને માનવાનું અમારાથી બનશે નહિ," એમ કહી મડદાને ધાવનારા જેનો અને વેષ્યવોને તો બીજાની પાછળ મરજી વિરૂદ્ધ ધસડાડતું જડશે. અને એવી રીતે ધસડાવા વખતે તેઓ બદલાઈ ગયેલી દુનિયાને કાંઈકે ડોળે જોયાં કરશે તથા આશ્ચર્યમાં જ ગરકાવ થશે. (જૈન-હિતેચ્છુ).

કાઠિયાવાડના એક સુપ્રસિદ્ધ રાજકુતારાની અજબ શોધ.

વૈદ્ય-વિદ્યાપર નવું અંજવાણું.

બીજા રાજાઓએ સેવા જોગ ધડો.

પથરીના વ્યાધિનો જાતી અંતુલવ.

છ વર્ષ પયા મને અસહીયત અને ત્રાસદાયક દુઃખ ક્ષત્રપત્ર કરતો પથરી (કાટની સ્ટોન) નો બપોરે વ્યાધિ લાગુ પડ્યો હતો. પ્રથમ તો તેને અમુક વ્યાધિના નિર્ણયપર આવવાને અમ દાવાદ, વડોદરા અને મુંગઈ સિવાય બીજા અનેક સ્થળોના પખુ સારા અને નામાંકિત ડોક્ટરોના

અભિપ્રાય લીધા, પરંતુ પ્રત્યેકના અભિપ્રાયો પૃથક પૃથક પડેગંધી એક દહતાપર આવી શકાયું નહિ. પધરી વિશે દહતા બતાવતાં માત્ર એક ધ્રાંગધ્રાના સુપ્રસિદ્ધ અને ખાહોશ ડોક્ટર એચ. દારાશા, ખારીયા (ચીફ મેડીકલ ઓફીસર) સાહેબનાજ હતા. પોતાને મળતાવડા કોઈ પણ નહિ થયા છતાં પોતે પોતાના વિચારને હજુ પણ મક્કમપણે વળગી રહ્યા હતા, અને જેને માટે એસક્રીવે ખાત્રી કરવા જણાવ્યાથી પુનઃ મુબમમાં આવી ડોક્ટર એસ. બી. નાયક પાસે 'એસક્રી ફોરોગ્રાફ' લેવરાવી ત્રેતાં આખરે તેમનાજ વિચારો સુઝમ સુમારે સોંપારી જેવડી પધરી જણાઈ આવતાં તેની ખાત્રી થઈ હતી, જેથી ત્યાર પછી તેને લગતાંજ ઔષધોપચાર કરવા માંડ્યાં, પરંતુ દરેક ડોક્ટરોએ માત્ર ઔષધોવડે આરામ લાવવાની અસમર્થતા બતાવીને ઓપરેશનનો અભિપ્રાય આપ્યો; પણ આવા ભારે ઓપરેશનો હિંદુસ્તાનમાં વિશેષ પ્રમાણમાં બચકર નિવડે છે, જેથી વિલાયત જવાની ખાસ બધામણુ કરી, તે પરથી તેમના અભિપ્રાયને અનુકૂળ થઈ વિલાયત ગમનની તૈયારીમાં પડ્યો, તેવામાં ભાવી પ્રમણે કે દર્દના અવધીએ મુબમની લીય એન્ડ વેબરની કું. ના મેનેજર મી. બી. જગશેઠ શેકના અનાયાસે ધ્રાંગધ્રામાં મેળાપ થયો; અને પ્રસંગોપાત મારા દર્દ વિશેની વાત નિઃશ્ચતાં તેઓ પોતાનેજ મારા જેવો વ્યાધિ હતો, અને અનેકોપચારે છેવટે હિંદુસ્તાનમાં આરામ આવવાની નિરાશા જણાવ્યાથી ડોક્ટરોના અભિપ્રાય સુઝમ વિલાયતનો પ્રવાસ કરવાની તૈયારીમાં હતા, પણ દરમ્યાનમાં સારા ભાગ્યે ભાવનગરના નામદાર કૃપાળુ મહારાજ સાહેબની મુલાકાત થઈ જવાથી તેઓ સાહેબે પોતાની જાત મહેનત વડે શોધી કાઢેલી એક દેશી દવા આપવાથી સદંતર તેનાથી આરામ થઈ ગયો જણાવ્યું, અને મને પણ તેમ કરવાની સૂચના આપી, જે પરથી હું પણ ભાવનગર ગયો. અને દયાળુ મહારાજ સાહેબના દર્શનનો લાભ લઈ મારી સર્વે સ્થિતિ તેઓ સાહેબને વિહિત કરી અને તે પરથી પોતે પણ તુરત પધરીનાજ વિચારપર આવી દોઢ કલાકનો લાંબો સમય રોકી દેશીદવાના નિયમાનુસાર અમુક અમુક પથ્ય પાલનની બધામણુ કરી, એક માસની દવા આપી અને માસ બ્યતિત થયે પુનઃ પોતાની રૂમર આવવાની સૂચના કરી અને દરમ્યાનના દિવસોમાં દરેક અંકવાડીએ સર્વ હકીકત પત્ર મારફત આપતા રહેવાને ફરમાવ્યું. આ સ્થળે મારે કહેવું જોઈએ કે પુષ્કળ પૈસાનો ભોગ આપતાં પણ જે વૈદ્ય કે ડોક્ટર જેટલી કાળજી અને સંભાળ ન રાખે તેટલી એક મોટી સત્તાના રાજકર્તાના હૃદયમાં સ્વાર્થ રહિત માત્ર દરદીઓના હુઃખને ખાતરજ હદ ઉપરાંતની કાળજી સંભાળ અને સ્ફુરતી દયાનો અવકાશ ખરેખર વિશેષ પ્રશંસાને પાત્ર છે.

હજા દવાના પ્રયોગે માત્ર એક માસમાંજ મને ખાર આના તકાવત જણાયાં, જેથી હું ફરી ખાહો ભાવનગર ગયો અને તે આપેલ ઔષધીએ બતાવેલી સંવે સમર્થતા તેઓ સાહેબને નિવેદન કરી. સવિશેષ પ્રમાણમાં કષ્ટ વ્યાધિમાં ધટાડો થવાથી પોતાની અત્યંત ધુશાલી પ્રદર્શિત કરી અને ત્રણ કલાકના બહોળા સમયમાં વ્યાધિના ધટાડાનું સ્પષ્ટિકરણ કરાવી સર્વે હકીકતથી વાકેફ થઈ પુનઃ એક માસની દવા આપી અને તેનાથી સદંતર આરામ આવી જશે તેવું પૂર્ણ હિમ્મતથી ભવિષ્ય બાપ્યું અને થયું પણ તેમજ. બીજા માસની દવા પૂર્ણ થતાં તો વ્યાધિનો બિલકુલ વિનાશ થઈ ગયો. જે વ્યાધિ હિંદુસ્તાનના રમ્મ અને સર્વોપરી શહેર મુબમ જેવામાંના હુશિયાર ખાહોશ અને નામાંકિત ડોક્ટરો કે જે બેસુમાર પૈસા વેરી વિલાયત જઈ ડીમીઓને લટકાવી લાવેલાંઓની વર્ષોના વર્ષો પર્વન્ત દવા ખાવાથી કિંચિત્ માત્ર પણ તકાવત નહિ જણાવે, એવો, અલ્લે શુદ્ધિ થયેલી, અને છેવટે કંટાળીને વિલાયત જવાનો અભિપ્રાય આપેલો, તેવો

મહા વ્યાધિ માત્ર બે મહિનાના દેશી દવાના પ્રયોગથીજ, સદંતર નાથુદ યષ્ઠ ગયો તે. અતિ આશ્ચર્ય બનવા ભોગ છે, અને નામદાર મહારાજ સાહેબની આ એક અન્ય શોધ છે, અને તેના માટે તેઓ પ્રતાપી નરેશને જોડેલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો ઓછોજ છે. વિદ્યાવતી દવાઓ કરતાં દેશીદવાઓ કેટલી ગુણકારક, અસરકારક અને આધિપત્ય છે તેના આ ખાસ નમૂનો છે. ધીરજ અને ખંતથી, મહેનત અને શ્રમથી, શોધ પ્રયાસ કરતાં દેશીદવાઓ કેવી ઉત્તમ છે અને મજા આવે છે, તે આ દાખલાપરથી સહેજમાં સમજી શકાય છે.

પ્રાચીન વખતમાં હિંદુસ્તાનમાં રાજકર્તાઓ પોતાના પૈસે મોટી મોટી ઔષધયાજાઓ ખોલી તેમાં સારા સારા વૈધ હજીમોને વિશેષ પ્રમાણમાં રોકી તેઓને કીમતી મદદો આપી પૂરતા પ્રયાસે અનેક વનસ્પતિઓના રસ કસ કઢાવતા અને ગમે તેવા ભયંકર વ્યાધિઓ પણ શસ્ત્ર-પ્રયોગ શિવાય માત્ર ઔષધોના પ્રયોગ વડેજ મટાડવામાંજ આવતા હતા. તેની સાક્ષીઓ આપણા વૈધ શાસ્ત્રો પૂરી પાડે છે; પણ પાછળથી હિંદુસ્તાનના કમલાએ રાજકર્તાઓની કીમતી મદદો શિથિલતાને પામી, તેથી વૈધ-વિદ્યાની અધોગતિ યષ્ઠ, શોષખોજો બંધ થઈ, દરદીઓની સ્થિતિ કંઠંગી થઈ, અને વિદ્યાવતી વૈદ્યોની ભરતી થઈ. દેશીવૈદ્યો પોતાની મહેનતનો બદલો બ્યારે પાછળથી અને તે જુગ્મ પ્રમાણમાં આરામ પમેજ હતાં, ત્યારે વિદ્યાવતી વૈદ્યોની તો સલાહની શી, જોવાની શી, દવા થોડી તેની પણ શી, અને ઘેર આવે તેનીએ પણ જુદી શી, શી, શી, શી, અને શી, અને તે પણ પહેલાં વર મરો કે કન્યા મરો પણ ગોરનું પેટ ભરો. મરે કે ન મરે તેની કાંઈ પરવા નહિ. આથી કેટલા એક મિથારા ગરીબ માણસો શીના અભાવે ઔષધોપચાર કરવાને અશક્ત અને છે, અને તેથી તેઓના સાધ્ય વ્યાધિ પણ અસાધ્યનું રૂપ પકડે છે. અને આખરે નિંદાપાત્રે મોતને ઘરેણે યાય છે.

ઉક્ત દવા મહારાજ સાહેબે પુષ્કળ પૈસો ખર્ચી ખુદ પોતાની જાત મહેનત અને દેખરેખ હેઠળ બનાવેલી છે. શિવાય પુરાતનનું અનુકરણ કરી તજ ભાવનગરમાં એક મોટી ઔષધયાજા ખોલી તેમાં ઘણાંજ હુશીયાર વૈધ-હજીમોને રોકી તેઓના હાથ નીચે બહુ સોડા નૈયામાં અનેક જાતની શુદ્ધ વનસ્પતિઓની ઔષધિઓ અને માત્રાઓ રાખેલ છે અને તેમાં કોઈ પણ પ્રકારની ભિન્નતા શિવાય દરેકને તેના લાભ આપવામાં આવે છે, પોતે પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં અતિ કુશળતા ધરાવે છે. વળી શાસ્ત્રના પ્રમાણે આધાર સહિત “વનસ્પતિ ગુણાદર્શ” નામનો ૭૦૦ પૃષ્ઠનો એક મોટો પોતે ગ્રંથ પણ બનાવેલ છે, કેટલાએક મહા વ્યાધિવાળાઓને ખુદ જાતેજ તપાસે છે. હુંક વખતમાં મુંબઈથી એક એલ. એમ. એન્ડ એસ. ડૉક્ટર પણ પથરીના વ્યાધિથી પીડિત હોવાથી તેમનીજ દવાનો પ્રયોગ શરૂ કરનાર છે. દેશી-વૈદ્યોને આ અતિ મગર યવાનું છે, કારણ કે નામદાર મહારાજ સાહેબે દેશી વૈધ વિદ્યાપર આ નવુંજ અનવાળું પાડ્યું છે.

ઉક્ત મહારાજ સાહેબનું અનુકરણ કરી થીજ રાજકર્તાઓ પણ દેશીવૈધવિદ્યાને ઉત્તેજન આપી તેની ખીલવણી કરશે, કારણ કે તેમાં હિંદુનું અતિ હિત સમાયેલું છે.

છેવટે પરમાત્મા પાસે બે બોલની ચાચના કરી પ્રસ્તુત લેખની સમાપ્તિ કરીશ કે હે દેવ ! આવા પુન્યયાજા અને પ્રતાપી નરેન્દ્રને તન, મન, ધન, અને પુત્ર પુત્રાદિકની પ્રબળતા સાથે જગતના સર્વ મુખો બક્ષિ ચિરકાળ રાખો એજ મુબારકા.

વનસ્પતિ વિજ્ઞાન.

(લેખક વૈદ્ય ત્રિકમલાલજી હરીરામ રાસ્તે—ભુજપુર કચ્છ).

કુખડો—મરાઠીમાં દીપમાવિકા, હિંદી, ગુમા, સંસ્કૃત દ્રોણપુષ્પી. તેના ગુણ—તેના પાનનો રસ તોલા બે દર અર્ધા કલાકે પાવો. તેથી કાળા સર્પતું ઝેર તત્કાળ ઉતરી જશે, તેવીજ રીતે અરીણતું ઝેર તથા વીંછીતું ઝેર પણ ઉતરે છે. તેના પાનના રસનાં ટીપાં દરેક આંખમાં એક એક ટીપું નાંખવાથી ત્રણ દિવસમાં કમળો મટે છે. એના પંચાંગને પાણીમાં ઉકાળી બકારો લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

કીડામારી—સંસ્કૃત કીટમારી. તેના રસ પીવાથી કુખડા જેટલોજ ફાયદો કરે છે અને વિશેષમાં પેરીટોનીયમ—પેટનાં અંતરાવરણનો વરમ ધણું કરી સ્ત્રીઓને થાય છે જેથી તાવ ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી ચડે છે, શ્વાસ વધારે આવે, છાતી પેટ વધારે ઉચડે, પગના ગુડા પેટ તરફ વાળાને પડી રહે, પરશ્વેશ એકદમ યાય, પેડુમાં ગાંઠ યાય, અને મરણાંત સદૃશ દર્દ છે તેને કીડામારીનો કાઢો કરી પીવરાવવો અને પેટપર પાન બાંધવાં જેથી એક કે બે વખતમાં આરામ થઈ જાય છે. એ અનુભવ સિદ્ધ છે.

પાતાળગાડી—હિંદી જલજમ્બી, મરાઠી વાસનવેલ, કોકણ તાનીચાવેલ, તાગાચાવેલ. સોરઠમાં વેવલી, કચ્છમાં વેગઇ, ગુજરાતમાં વેડ. તેનાં પાન તોલા ૧૦, પાણી તોલા ૧૦ તેને હાથ-વતી ચોળાને સાકર ૩ પૈસાભર નાખી વજ્રગાળ કરી પીવાથી પિત્તપ્રમેહ ૬ જાતનાં સ્ત્રીઓનાં પ્રદર, યોનીની ચાંદી, બળતરા એ સર્વ તત્કાળ ૩ થી ૭ દિવસમાં આરામ થાય છે. ખરેખર પાંચવીં.

જલ—ગુજરાતી જલ કે જેનાં ઘટણુ થાય છે એની ચિંગો ખારીક થાય છે. સરસવં જેવાં કાળા રંગના ઘણા નીકળે છે. તે ખીજ વાલ ૧ અને ગોળ વાલ ૧ વાટી બચ્ચાંને ખવરાવવાથી વરાધ તથા સસણી તરત મટે છે અને તાવ પણ ઉતરે છે. અને જલનાં મૂળની ઊલસુકાની જૂકા કરીને તોલો ૦૧ સાકર સાંધે દર ત્રણ ૩ કલાકે ખાવાથી રક્તતિસાર અને પિત્તાતિસાર એકજ દિવસમાં શાંત થાય.

હુચંગો—એક જાંતરું ઘાસ થાય છે જે રોહીસાનાં ઘાસને મળતું આવે છે, પણ રોહીસ ૨ થી ૪ ફીટ ઉંચો થાય છે અને હુચંગો માત્ર ૦૧ થી ૧ ફુટ ઉંચો થાય છે. તેના રંગ ભંગવાં કપડાં જેવો હોય છે અને એ ઘાસ જ્યાં વધારે ઉગે છે ત્યાં જમીન પણ ભગવી લાગે છે. એનાં ખીજને સુક્રમદ્યૈક યંત્ર વડે તપાસતાં માછલાં જેવે આકાર જણાય છે, તે ઘાસ તોલા ૧, પાણી તોલા ૪૦, તેના ૩ કાઢો કરી નાનાં બાળકોને દર ત્રણ કલાકે તોલો અર્ધો પાવો. અને માયાપર કોલન-વાટર તથા પાણીની પટ્ટી રાખવી તો ઈસ્કંધ, અપરમાર, પુતના, રીતપુતના, અંકુની વગેરે ગ્રહદોષ મટે છે.

હુચંગાનો પાલો સુકો અગર લીધો તોલા ૪, પાણી તોલા ૫૦ તેના દ્વાદશાંધ કાઢો વજ્રગાળ કરી સાત દિવસ પીવાથી વાયુ તથા કફનું શ્વેદન થાય ૧૦ નું હોય તો પણ શાંત થાય છે. પરંતુ પિત્તચળવાળાને બિલકુલ ફાયદો થતો નથી.

શતાવરી—શતમૂળી, સહઅમૂળી, અનંતા, નારાયણી વગેરે સંસ્કૃત નામો છે. ગુજરાતમાં શતાવરી, કચ્છમાં એકલકેટો. તેના મોટા વેલા થાય છે અને વૃક્ષપર ચડી છેક ટાંચે ચડે છે. તેનાં પાન સુવાની ભાજુ જેવાં થાય છે. તેનું મૂળ ઝાંઝી ખેંચ્યું હોય તો આંગળો જેવી ૫૦ થી ૧૦૦ પાડો નીકળી આવે. તેના ગુણ—શતાવરીના પાનનો રસ પળ ૧ (ચાર તોલા) અને સાકર પળ ૦૧

(૨ તોલા) મિલાવી સાત દિવસ પીવાથી પિત્તશ્લ, દાહ, ઉલટી, પિત્તજ્વર સર્વ ઉપદ્રવ યુક્ત અને પિત્તશ્લ જાય. (અનુભવ સિદ્ધ છે.)

શતાવેરી ધૃતમાં પણ એ રસ ૬૪ તોલા પડે છે તેનાં મૂળીઆં પાણીમાં બાંધી વાટી લુગદી કરી બાંધવાથી ઝામર, ગડગુબડ અને પાહું તત્કાળ જાય છે.

અંધાડો—સંસ્કૃત અપામાર્ગ, પંજાબી પુટકંડા, હિંદી ચીરચરા. એનાં ખીજ કુટી કપડાણ કરી પાણીથી મસળી રોટલો બનાવી તેને દેવતાપર ચોકવો, પછી કુટીને ભૂંડી બનાવી તે તોલો ૦૧ ગરમ પાણીથી આપવી જેથી ઉર્ધ્વશ્વાસ ૦૧ કલાકમાં શાંત થાય છે. વળી તેના ખીજની ભૂંડી તોલો ૧, અને દૂધ તોલા ૬૦ નો દુધપાક કરી સાકર નાખી ખાવાથી ત્રણ દિવસ સુધી ભૂખ લાગશે નહિ. તેનાં મૂળ ચનીવારે નોતરી રવીવારે લાવી દોરામાં બાંધી હાથે બાંધે તો વિષમજ્વર આવશે નહિ. તેનાં મૂળ પાણીમાં ધસી નાકમાં નખ આપવાથી મોતીબિંદ, ઝામર વગેરે દરદો શાંત થાય છે. (એ સર્વ દવાઓ અમારી અનુભવેલ છે.)

દીર્ઘાયુષ્યવાન પુરુષો.

વિશાલતામાં કેમ્બિજની કબેર કૉલેજના મુખ્ય અધ્યાપક ડાક્ટર એટકિન્સનને તા. ૬ ફી બ્રેગરે ૯૪ મું વર્ષ બેઠું. તેઓ ૫૭ વર્ષથી એ પાઠશાળાના ઉપરી છે. ૬૭ થોતાને ધણી ખરો વખત તેઓ વાંચવામાં કાઢે છે, અથવા ખીજ પાસે વંચાની સાંભળવામાં કાઢે છે. હાર કે તમાકુને તેઓ અડકતા નથી. કાંઈ મળવા આવનારે તેમને પૂછ્યું કે ઘડપણમાં તુમ્હી રીતે રહેવાય? ત્યારે તેમણે કહ્યું કે ‘સંભાળ રાખીને રહેવાથી તથા નિરંતર કામમાં રોકાયા રહેવાથી.’

તેજ દિવસે કેનેડાના વિશાલતામાં રહેનાર મુખ્ય પ્રતિનિધિ લૉર્ડ સ્ટ્રોથકોનાને ૯૨ વર્ષ પૂરાં થયાં. ૬૭ ધરડાપાનાં યોડાંજ ચિન્હ તેમનામાં દેખાય છે. તેમની આંખોનું તેજ કામ્ય છે. વાતચિત ધણી હોંઘ ને જુરસાથી કરે છે; ને ગયા મહિનામાં ૧૬ દિવસમાં વિશાલતાથી કેનેડા જઈ પાછા આવ્યા. જતાં આવતાં ૧૦ દળર મેલનો પ્રવાસ કર્યો. કાંઈ પૂછ્યું કે તમારા જેટલા જુદા રીતે યદ ચકાય તે કહેશો? તેઓએ ઉત્તર આપ્યો કે “ખાવા પીવામાં મિતલ હાર રાખવો, ને કામ કર્યા કરવું; ને ધરડા યથા છીએ, એવો જરાએ વિચાર મનમાં આણવોજ નહિ.”

મીસીસ બ્રાઇડ નામની એક સ્ત્રીને વિશાલતાના એસેક્સ મહાલમાં ગયા બ્રેગરે આસમાં સોમું વર્ષ બેઠું. તે રૂઝે અંધસરે તેનાં સગાં રનેદીઓ તેને વખામણ આપવા આવ્યાં હતો. તેના જન્મ વૉટરલની જગત પ્રખ્યાત લગાઇ પહેલાં બે વર્ષ ઉપર એટલે સન ૧૮૧૩ માં થયો હતો. તેની આંખને ૬૭ ઝાંખ લાગી નથી, કાને સારી રીતે સાંભળી શકે છે. અને તેના દાંત બધા સામુત છે. કાંઈ પૂછ્યું કે તમે આવડાં જુદા રીતે યદ ચકયાં, ત્યારે તેણે ઉત્તર વાળ્યો કે “અમારો બંધો વંચ દીર્ઘાયુષી છે; મારી મા ૧૦૩ વર્ષની યદ હતી, ને ૬૭ ખીજ યોડાં વર્ષ જીવવાની મને હમેશ છે, અને મને પૂજતા હો તો ચાન્ત અને ઉધમી જીવન એજ ઉત્તમ જીવન છે.

(બુદ્ધિપ્રકાશ.)

અનુભવવા યોગ્ય પરચૂરણ ઉપાયો.

(લેખક ઉમર માનજી ચૌહાણ, ગોંડલવાળા, મુ.—ધેરાજી.)

૧ ચોથીઓ તાવ—ધોળા સાપોડીનાં મૂળનો રસ ૨ તોલા અને ગાયનું દૂધ ૨ તોલા મેળવી સવાર સાંજ પાવાથી ચોથીઓ તાવ જાય.

૨ એકાંતરો અને ચોથીઓ તાવ—નાગલી દુધેલીના પાનનો રસ ૪ અને તોલા મરીનું ચૂર્ણ ૦૧ તોલાભાર નાખી ૪ દિવસ પાવું જેથી એકાંતરીઓ ચોથીઓ તાવ જાય.

૩ અતિસાર અને મરડો (ઝાડા)—કાળીપાટના મૂળની છાલ, અકાલનાં મૂળની છાલ અને દેવદાર ત્રણે સરખે ભાગે લઘુ ચૂર્ણ કરવું. પછી ચોખાના ધોવરામણમાં છુટી ૦૧ તોલા ભારની ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ ૧ ગોળી લેવાથી અતિસાર અને મરડો મટે.

૪ મરડો—હૃદ ૨૧૧ તોલા અને ટંકણ ૦૧ તોલો એ બંનેનું ચૂર્ણ કરી કાસુંદરાના ૨૧૧ તોલા રસમાં મેળવી દર ટકે ૦૧ તોલાભાર એ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી મરડો મટે.

૫ અર્થ (હરસ)—સરસવતું મૂળ અને કલીહારીનું મૂળ બંનેને પાણી સાથે વાટી અર્થ ઉપર નાંડો લેપ સાત દિવસ કરવો જેથી અર્થ ખરી પડે.

૬ કોલેરા—લસણ, હૃદ, શોષક ગંધક, સિંધવ, નિકટુ (શુંક, મરી, પીપર) શેકલ ઢાંગ એ સર્વેનું અડકે તોલાભાર ચૂર્ણ લેવું. પછી તેને લીંબુના ચાર તોલાભાર રસમાં નાંખી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે કોલેરાના જોર પ્રમાણે યોગ્ય માત્રાથી આપવું જેથી કોલેરાનો નાશ થાય છે.

૭ કમળો—એરંડાના પાનનો રસ ૪ તોલા અને ગાયનું દૂધ ૪ તોલા એ બંનેને મેળવી પીવરાવવું જેથી કમળો અચૂક દિવસમાં મટે છે.

૮ ખાંસી ૧ (ઉધરસ) કાળાં મરી ૨ તોલા, લીંડીપીપર ૧ તોલો, દાકમની છાલ ૪ તોલા, જુનો ગોળ ૮ તોલા, જવખાર ૨ તોલા એ બધાનું ચૂર્ણ કરવું. તેને ભોરીગણીના અઢી તોલાભાર ઉકાળા સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ખાંસી મટે છે.

૯ ખાંસી (૨ ઉધરસ) અરડુસી, હળદર, ધાણા, કાસુંદરા, ગળો, લીંડીપીપર, ભોરીગણી, શુંક એ બધાં મળી ૪ તોલા ભાર લેવાં. તેને ૬૪ તોલાભાર પાણીમાં ઉકાળવાં, ઉકળતાં ૪ તોલાભાર પાણી રહે એટલે ઉતારી કંડુ યવા પછી ૦૧ તોલો મરીનું ચૂર્ણ નાખી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ખાંસી મટે છે.

૧૦ ઉલટી (Vomit)—ડાંગરની ધાણી, લવીંગ, એલચી, લીંડીપીપર, નાંગકેસર, ભોરના કળાઆની મીંજ, નાગરભોય અને ચંદન સર્વે સરખે ભાગે લઘુ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા ૧ તોલો ચૂર્ણમાં ૨ તોલા મધ તથા ૨ તોલા સાકર મેળવી ચાટવાથી સર્વે પ્રકારની ઉલટીનો નાશ થાય.

૧૧ આમવાત—ગળો, એરંડાનાં મૂળ, રાસ્ના, દેવદાર, શુંક તે બધાં ૪ તોલાભાર લેવાં, અને તેઓને ૬૪ તોલાભાર પાણીમાં નાખી ઉકાળવાં. ફક્ત ૮ તોલાભાર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી કંડુ યવા દધ તેમાં તોલા એ એરંડીનું તેલ નાખી તે પાવાથી આમવાત મટે છે.

૧૨ શૂળ—શેકલી ઢાંગ ૦૧ તોલો અને સાબરસીમાંની બરમ ૦૧ તોલો તેમાં ગાયનું ધી ૧ તોલો મેળવી સાંજ સવાર ચાટવાથી શૂળ મટે.

૧૩ ઉપદેશ—શેખાનો શુંદ, સફેદ કાથો, સોપારીની રાખ, ઘોરડીની છાલ, રાંખજીં એ બધાનું ચૂર્ણ કરી ઉપદેશવાળા ભાગપર દાખવાથી ઝટ રૂઝ આવે છે.

૧૪ ખસ—(Itch) પારો, ગંધક અને ધંતુરનાં બી એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ ખરલમાં ખૂબ છુટવાં. તેમાં સરસીયું તેલ મેળવી ખસવાળા ભાગપર લગાવવાથી ખસ મટે છે.

૧૫ દાદર ને ખરજીયું—પુંવાડનાં બી, તલ, સરસવ, કઠ, પીપર, સિંધવ, સંચળ, દહીંની તર, સર્વે અઢેક તોલા ભાર લઈ દહીંની તર શિવાયની ચીજોનું ચૂર્ણ કરવું. પછી સર્વેને પાણીમાં મેળવી દાદર કે ખરજીયાપર લગાવવાથી બન્ને મટે છે.

૧૬ વિસફોટક—પારો, ગંધક, મનશિલ્લ, દરેક અઢેક તોલા ભાર લેવાં. ત્રણેની કળવી કરવી તે કળવીને એક દિવસ સરસીયાં તેલમાં છુટવી ને બીજે દિવસે ધંતુરાનો રસ, નાગરવેલના પાનનો રસ અને ઘોળા ધરોનો રસ બધે તોલા ભાર લેવો, તેને ત્રણ પકોર સુધી છુટવું. પછી વિસફોટક ને રતવાના ચાંદપર લગાડવાથી રૂઝાય છે.

૧૭ વાળો—નગોડનો રસ ૪ તોલા, ગાયનું દૂધ ૪ તોલા અને હાંગ શેકલી ૧૦ તોલા સાથે મેળવી સાત દિવસ પાવાથી વાળાનું દંઠ નાશ પામ્ય છે.

૧૮ કાનના સજીકા—આકાડનાં પાકાં પાન ઉપર ધી લગાવી અગ્નિ ઉપર તપાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં નીકળતા સજીકા મટે છે.

૧૯ આંખો દુખવી—દાડી જેને સંસ્કૃતમાં હેમકીરી કહે છે તેનો રસ ૧ તોલો અને ગાયનું ધી ૨૦ તોલામાં મેળવી આંખમાં આંજવાથી હોલી આંખો મટે.

૨૦ પ્રદર—ઢેડ હંબરાનાં સુકાં ફળનું ૨૦ તોલા ચૂર્ણ કરવું, તેમાં સાકર ૧૦ તોલા અને મધ ૧૦ તોલા મેળવી તેના ૪ તોલાભાગના લાડુ કરવા. એક લાડુના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવાથી સર્વે જાતના પ્રદર મટે.

૨૧ અજીર્ણ—નિમક, સંચળ, સિંધવ, જવખાર, હરડે, પીપર, અજમોદ, શુંક, શેકેલી હાંગ, વાવડાંગ અને સર્વે સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. માત્ર ચાર માસા ચૂર્ણને જામતી વખતે પ્રથમ શાસ સાથે લેવું જેથી અજીર્ણ, શુદ્ધવાત, શુદ્ધ, વાતપ્રમેહ, કાદેરા, પાંડુ, કાસ અને શ્વાસ મટે.

૨૨ ધાતુવિકાર—સાલમખિત્રી, ઘોળી મુરાળી, શતાવરી ત્રણે સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી ૩ માસા ચૂર્ણ ૨૦ તોલા ગાયના દૂધ અને સાકર ૫ તોલા સાથે મેળવી સવાર સાંજ પીવાથી ધાતુવિકારનાં દરો મટે ને પ્રદર મટે. પૃથ પાળવું.

૨૩ આદરો ને અજીર્ણ—હાંગ, શુંક, મરી, પીપર, જીંક, શાકજીંક, સંચળ અને સિંધાલજી એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી લસણના રસમાં ચણા જેવડી ગોળાઓ વાળવી. સાંજ સવાર અઢેક ગોળી લેવાથી અજીર્ણ, આદરો તથા સાધારણ અતિસાર મટે છે.

૨૪ બાળકોના ઝાડા—ઉલટીનો ઉપાય—અજમો ૧ તોલો, હરડે ૨ તોલા, ખારેક ૧ તોલો, કેસર ૧ તોલો, જયફળ ૧૦ તોલો, મેચરસ ૧૦ તોલો, અરીજી ૧૦ તોલો, મધ ૨ તોલા, જવચીર ૨ તોલા અને લવંગ ૨ તોલા. મધ શિવાયની બધી દવાઓને તે ખાંડી ચૂર્ણ કરવું. તેમાં મધ મેળવી બાળકની દાણા જેવડી ગોળાઓ વાળવી. બાળકો નિદ્રામાંથી થકી ઉઠતું હોય, નિદ્રા ન આવતી હોય, ઝાડો-કલકી કે કબજા થયો હોય ત્યારે સાંજ સવાર એક અગર બે ગોળી બાળકની ઉમરના પ્રમાણમાં આપવી.

૨૫ હેડકી—જીંક, મરી, હરડે, સિંધાલજી અને સુકા પુરેસો, એ દરેક અઢેક તોલા ભાર લઈ ચૂર્ણ કરવું. પછી મધમાં ૧૦ તોલા ભારની ગોળાઓ વાળવી. ગોળી એકથી બે સાંજ સવાર લેવાથી હેડકી, તથા આદરો ચળો નાશ પામ્ય છે.

ધાતુવિકાર—સાલગામશી, ધોળા મુસળી, પંજાળી મિશ્રી અને શતાવરી એ બધાં સમભાગે લઘુ-તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. ૩: માસા ચૂર્ણમાં ૨૦ તોલા ગાયનું દૂધ અને ૫ તોલા ખડીસાંકર સાથે સવાર સાંજ પીવું, જેથી ધાતુવિકારનાં દરદો દૂર થાય અને પ્રદર મટે છે.

ધાસ-કાસ—પીપર, શુંક, કાકડાશીંગ, નાગરમોચ, એરંડમૂળ, મરી અને કચોડ એ સર્વ સમભાગે લઘુ કપડછાણ ચૂર્ણ કરવું. ગળો, અરડુશી અને પંચમૂળનાં રાત્રી તોલા ઉકાળામાં ગળા તોલા ચૂર્ણ અને ૧ તોલા સાકર નાખી સવાર સાંજ પાવાથી કાસ-ધાસ દૂર થાય છે.

રક્તપિત્ત—ધીમાં તળેલ આંખળાંતું ચૂર્ણ કરી છાશ સાથે ખુબ ખંધી માથાપર નડો લેવ કરવો, જેથી નાક વાટે નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

ખાંસી—અરડુશી, ધાણા, હળદર, કાસુંદરો, ગળો, લીંડી પીપર, બોરીંગણી, અને શુંક એ બધાં ચાર તોલા ભાર લેવાં; તેને ૧૪ તોલા ભાર પાણીમાં ઉકાળવાં. તેમાંથી ચાર તોલા પાણી બાકી રહે સારે ઉતારી ઠંડું થયા પછી ૦ તોલા મરીનું ચૂર્ણ નાખી દિવસમાં બે વખત પીવાથી ખાંસી ને હેડકી મટે છે.

માનવના શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવન- તત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક: ઉદયચંદ્ર લાલચંદ્ર સાહ.)

धर्मार्थं काम मोक्षानामारोग्यं मूलं कारणम् ।

એક તન્દુરસ્તી હજાર નયામત !

शरीरमाद्यं खलु धमसाधनम् ।

પહેલું* મુખ્ય નિરોગી કાયા !

દરેકે દરેક ધર્મશાસ્ત્રોનાં પાનાં ઉપલાવતાં એજ જણાય છે કે; દરેક કામમાં શરીરની આરોગ્યતાની ધણીજ જરૂર છે. ગણ્યસત્ શરીર એક ચંત્ર જેવું છે. તેમાં આહાર-વિહારાદિમાં દરેક પડતોજ તે ચંત્ર પોતાના નિરંતર કરવાતું કામ કરતાં અચૂક પડે છે. અગ્નિરય-અંગાંગોડીને જેમ જલ-અગ્નિ અને કાલસાની જરૂર છે તેમ-માનવના ચંત્રને ગતિ કરવા માટે તણવ વસ્તુઓની આવશ્યકતા છે, તે એ છે કે વાયુ-જલ અને ખોરાક. એજ માનવશરીરને સુરક્ષિતપણે ટકાવી રાખનારી ત્રિપુટી છે.

શરીરની રચના અને તેની ક્રિયાઓને સારી રીતે નિયામત રાખવા માટે શરીર સંરક્ષણના નિયમો અને તેની અંદર ખપ લાગતા પદાર્થોના પહેલા ગુણ-અવગુણ-જાણી લેવાની જરૂર છે. એટલા માટે વૈદ્યવિદ્યામાં આ વિભાગને પ્રથમ પંક્તિમાં ગણવામાં આવેલ છે. કારણ કે શરીર સંરક્ષણના નિયમો અને પદાર્થોના ગુણ-અવગુણ જાણ્યા વિના તેનો ઉપયોગ કરવાથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સવાય-પ્રસ્તુત વિષયને એટલા માટે જાણી લેવું જરૂરનું છે કે; પોતપોતાના કારણથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગો-તેની દશામાં તેની નિવૃત્તિ માટે તે એક અદ્ભુત સાધનરૂપ થઈ પડે છે. રોગી દશામાં પદાર્થોના જેવો જોઈએ તેવો ઉપયોગ કરવાથી તે એક અદ્ભુત ઔષ-

થિથી પણ અધિક લાભકાર થાય છે. એટલા માટે સદાકાળ ઉપયોગમાં આવતા 'જળ-વાયુ' અને ખોરાકના ગુણ-અવગુણ તથા વ્યાયામ અને નિદ્રા ઇત્યાદિક શરીર સંરક્ષણના નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી સેવા માટે મનુષ્ય માને ઉદ્યમ કરવાની જરૂર છે.

જહુધા શરીર સંરક્ષણના નિયમો બે વિભાગમાં વહેંચાયેલ છે. અર્થાત્ એકે તેા રોગને આવવા ન દેવો અને આવેલ રોગથી નિવૃત્ત થવું.

સમયના પલટાઇ જવા સાથે માણસની સમજશક્તિમાં પણ ઘણોજ ફરકાર થઇ ગયો છે. આરોગ્યની મહત્વતા અને તે મેળવવાનાં સાધનોની આવશ્યકતા તથા શરીર સંરક્ષણના નિયમોની કિંમત તેમને જણાવા લાગી છે. સ્ત્રીઓને પણ આરોગ્ય અંધવાં સંશક્તતા અને સૌંદર્ય એ તો જાણે તેમને જોઇએજ ! એવી સમજ લોકોની થઇ છે.

આરોગ્ય અને સંશક્તતાની મહત્વતા અને તેની કિંમત જો કે લોકોને સમજાતી જાય છે છતાં પણ તે પ્રાપ્ત કરી લેવાનાં માર્ગ તેમને પૂરેપૂરી રીતે સમજવા નથી, એમ કહેવામાં કાંઇ હરકત જેવું નથી. તે સમજવાને માટે આવા (ધન્વન્તરિ જેવા અનુપમ માસિક પુસ્તકોનો ફલાવો યવો જોઇએ.) રોગને દૂર કરવા માટે ડૉક્ટરોની-વૈદ્યોની-હકીમોની દવાઓ ખાવી અને શક્તિ આવવા માટે પેટંટ દવાઓનો ઉપયોગ કરવો એટલે યથું. આ સમયમાં તો ઘણાખરાઓને આજ માર્ગની ખબર છે. ઔષધીઓનું અથવા પેટંટ ઔષધીઓનું સેવન કરીને જો સંશક્ત થવાનું હોત તો આજે ગામેગામ અને શહેરેશહેર વજ્રેહી લોકો દેખાવા જોઇતા હતા.

ઔષધીઓનું સેવન કરવા કરતાં આરોગ્યતાના નિયમો શું છે ? તે સમજ લઇ તે મુજબ ચાલવાની જગજગનોની પ્રવૃત્તિ યશો તો રોગોની-રોગીઓની સંખ્યા પણ ઝાઝી થતાં વાર નહિ લાગે.

સ્વચ્છતા-નિયમિતપણું-ખુલ્લી હવા-વ્યાયામ-કસરત-સદા આનંદી વૃત્તિ-સારા સારા વિચારો અને માદક પદાર્થો સેવન કરવાનો નિષેધ એ વાતો તરફ ધ્યાન આપવામાં આવે તો ડૉક્ટરો, હકીમો કે વૈદ્યોનાં ઘરો ખોલવાની જહુધા આવશ્યકતા નહિ રહે.

જે પુરૂષ ઉપર હમેશાં ઔષધ સેવન કરવાનો પ્રસંગ આવી લાગે છે તે ખાવા-પીવામાં નિયમિતપણું રાખે, યથાશક્તિ વ્યાયામ-કસરત કરે, સંતાપદાયક કાર્યોનાં વિચારોને અંતઃકરણમાં સ્થાન ન આપે તો તેથી કરીને તેની સ્થિતિમાં ઘણો અંતર દુઝોચર થશે. આજ કાલનો એકાદ રોગી પુરૂષ આરોગ્યવિદ્યાતક કારણો દૂર ન કરતાં દવા લઇ દૂટે છે અને દવાવડે ગુણ ન આવે! એટલે એમજ સમજ લે છે કે-આમાં ભાગ્યનેજ દોષ છે. આરોગ્ય એ એક એવી વસ્તુ છે કે, જે સર્વેની પાસે સમાન-એક સરખા રીતે રહેલી છે, પરંતુ તે હસ્તગત કરી લેવાની યોગ્ય કોશીશ આપણેજ કરવી જોઇએ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં આ વિષયની ચર્ચા ચક્રાવનારાં ઘણાંજે માસિકો અને વર્તમાનપત્રો (News Paper) છે. તેમાં આરોગ્યતા કેમ પ્રાપ્ત કરવી અને સંશક્ત કેવી રીતે થવું તેના ઉપાયો જતાવેલા હોય છે-તે જાણતી સુચનાઓ કરેલી હોય છે. તેના આશા ભરેલા-ઉત્સાહ આપનારા લેખો વાંચી રોગીઓને એક જાતની હુશિયારી અને આનંદ ઉત્સાહ આવે છે. આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તે પ્રયાસ કરે છે. વ્યાયામ એટલે કસરત થી રીતે કરવી, અન્ન કયું ખાવું અને કેટલું ખાવું એ જાણતી ચર્ચા-તે માસિકોમાં ઘણી સાદી અને સરળ ભાષામાં-કરવામાં આવે છે. તે પુસ્તકોમાં સચવેલા ઉપાયો પણ સાદા અને તંદુરસ્તીને પાછી મેળવનારા હોય છે. આજ કાલ ધન્વન્તરિ જેવા માસિકોમાં તે વિષયપર લેખો દુઝોચર થાય છે એ એક શુભ ચિન્હ જ છે.

સારી માનસિક સ્થિતિથી રોગી અને નિરોગી મનુષ્યની સ્થિતિમાં થનારું સુપરિણામ.

લેડીઝ હોમ જર્નલ નામના પ્રસિદ્ધ માસિકમાં પ્રસ્તુત વિષયના સંબંધમાં પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર સૈડવર એમ. ડી. નીચેના વિચારો પ્રગટ કર્યા છે.

“ મગજમાં સાલતા માનસિક વ્યાપારનું શારીરિક વ્યાપારપર થોડું ઘણું પરિણામ પામ છે. આ વાત શરીરશાસ્ત્રજ્ઞો ઘણા દિવસોથી સારી રીતે જાણે છે. મગજ એ જ્ઞાન-તંત્રજ્ઞાનો એક સમુદાય હોઈ તેમાંથી નિકળેલા અસંખ્ય જ્ઞાનતંત્રજ્ઞાનો પૃથ્થવંશમાંથી શરીરના સર્વ વિભાગમાં પ્રસરી રહેલ છે. આ જ્ઞાનતંત્રજ્ઞાનો મગજમાંથી સમાચાર લઈ આપા શરીરને અને શરીરના સમાચાર મગજને પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. મગજ તરફથી અનેક પ્રકારનાં શારીરિક વ્યાપારો ચલાવામાં આવે છે. એટલા માટે શરીરશાસ્ત્રજ્ઞોને સારી રીતે જાણનારા પુરોજ્ઞે મગજને શરીરના દરેકે દરેક વ્યાપારનો નેતા (રાજા) કહેલ છે. પરંતુ આજ કાલ એવી રીતે માનવામાં આવ્યું છે કે મગજ એ મનના વિચારોત્પાદન કરવાનું સાધન છે; પ્રાણીશાસ્ત્રના જાણનાર તત્ત્વજ્ઞોનો એવો મત છે કે આપણું શરીર અસંખ્ય પરમાણુ જીવો (Cell) વડે બનેલ છે, અને તે પ્રત્યેક પરમાણુ જીવમાં એક જાતની ચિત્તશક્તિ-જ્ઞાનશક્તિ દેખાઈ આવે છે એમ તેમને પ્રયોગોતે સમજાયું છે. આપણું શરીરમાંના અસંખ્ય પરમાણુ-જીવમાંના ચિત્તશક્તિ સમુદાયને ‘મન’ એવી સંજ્ઞા આધુનિક માનસશાસ્ત્રજ્ઞોએ આપી છે. શરીરમાંના સર્વ શારીરિક વ્યાપારો ચલાવવાને માટે મગજ એ મનની મોટી ઓશીસ છે. સારી માનસિક સ્થિતિ માણસના આરોગ્યમાં કારણભૂત થાય છે. આ અનેક બિયગ્ગરોનો સદાકાળનો અનુભવ છે. આપણી માનસિક અવસ્થા સદૈવ નિઃશયાત્મક, આનંદદાયક અને ઉત્સાહિત-સતેજ રાખવામાં સર્વદા નિરોગી રહેવાનું રહસ્ય સમાજેહું છે. હવે માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસને માટે ક્યાંક શરૂઆત થઈ છે.

માનસિક કુખંધાવસ્થા શારીરિક કુખંધાવસ્થાને કારણભૂત થાય છે. અને કેટલાક શારીરિક રોગો-આપણી માનસિક અવસ્થા આનંદદાયક અને ઉત્સાહી કરવાથી-રાખવાથી તે નિર્મૂળ થઈ જાય છે. મનુષ્ય આ એક મનોમય પ્રાણી છે, મનુષ્ય માત્રના શરીરમાં મનની શક્તિ સર્વેમાં શ્રેષ્ઠ છે, આ મન મગજ અને તેને જોડેલા અસંખ્ય જ્ઞાનતંત્રજ્ઞાનો દ્વારા સર્વ શારીરિક વ્યાપારપર સત્તા ચલાવે છે. જે પ્રમાણમાં જ્ઞાનતંત્રજ્ઞાનોએ મોકલેલા વિચારો આનંદદાયક અને સુખમય-ઉત્સાહિત હશે, તેના પ્રમાણમાં શરીર નિરોગી રહેશે. મનનો શરીરમાંના સર્વ જ્ઞાનતંત્રજ્ઞાનો ઉપર તથા તેના કેન્દ્રસ્થાન એવા મગજ (centres) ની ઉપર અનિવચિત અધિકાર આશરો છે. વસ્તુસ્થિતિ આવા પ્રકારની હોવાથી રોગી અને નિરોગીપણાની સ્થિતિ, સદૈવ રોગી અને નિરોગીપણાની અવસ્થા ઉપર અવલંબી રહે છે-આધાર રાખે છે. આપણી માનસિક સ્થિતિ સદાકાળ નિરોગી રાખવાથીજ, શારીરિક રોગ થયો તોપણ આપણી માનસિક સ્થિતિ સર્વદા આનંદદાયક-ઉત્સાહમય અને આરોગ્યદાતા કરવાથી આપણને તે રોગોથી કામગીરી સુક્રતા મેળવી શકાય તેમ છે, આ નિયમોમાં કેટલાક અપવાદો જણાઈ આવશે. તોપણ સાધારણ રીતિએ એવો નિયમ સર્વ જગજનોતોને લાયક પાડી ચકાશે કે-સ્વજન્ય રોગો શિવાય શારીરિક વ્યાપાર સંબંધીના નવ દર્શાવેલ રોગો વિકારી માનસિક સ્થિતિને લીધેજ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે રોગો કેવળ માનસિક સ્થિતિમાં સંગીન સુધારો કરવાથીજ સુધરી-નિર્મૂળ કરી ચકાશે અન્યથા નહિ. આજ કાલના સમયમાં યુરોપાદિ પાશ્ચિમાસ દેશોમાં માનસિક ઉપચાર ૩૫ ઔષધીથીજ સર્વ રોગો સારા કરવાની પદ્ધતિ નીકળી

છે. જે કે અત્યારે તે બાહ્યાવસ્થામાં; છે છતાં પણ તેણે જ્ઞતાવેલાં કામકાળે ઉપરથી ભવિષ્યકાળમાં તે માનવજાતિનાં નાના પ્રકારનાં દુઃખો દૂર કરવામાં કારણભૂત યશ એમ આશા કરવામાં આવે તો હરકત જેવું નથી.”

આરોગ્યતા મળવી; સાફ શરીર અને સચકતતા ‘મળવી’ એ પૂર્વકૃત કર્મ ઉપર આધાર રાખે છે એમ કેટલાકો માને છે. અર્થાત્ ઉદયમ-પુરુષાર્થ કરતાં દૈનને-કર્મગતિને મુખ્ય કારણભૂત માને છે. પરંતુ આ બાબતમાં ચિકિત્સા-શાસ્ત્ર નિર્માણ કરનારા આચાર્યોની એવી સમ્મતિ છે કે-મનુષ્યે કરેલો ઉદયમ-પુરુષાર્થ પરમ પ્રધાન છે. ઉદયમને પ્રધાન ન માની કર્મગતિની પ્રાધાન્યતા માનવામાં આવે તો પછી ચિકિત્સાશાસ્ત્રની આવશ્યકતા રહેતી નથી. એટલા માટે શરીરસંરક્ષણના વિષયમાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રાનુસાર ઉદયમને પ્રધાન માની શરીરસંરક્ષણના વિષયમાં મનુષ્ય માત્રે ધ્યાન આપવું એ પરમ પ્રધાન પુરુષાર્થ અને કર્તવ્ય છે.

વિલાસલુપન-રાજમહેલમાં રહેનાર સાર્વભૌમ ચક્રવર્તિ રાજા જે રોગી હોય તો તેને દુઃખી અને એક પશુકૃત્રીમાં રહેનાર ખેડૂત પણ જે નિરોગી હોય તો તેને તેના કરતાં વધારે સુખી સમજવો જોઈએ. આરોગ્યતા એ સુખનું સાધન અને અનારોગ્યતા-રોગીપણું એ દુઃખનું મૂળ છે.

માણસ માત્રે એ તો સમજી રાખવું કે-કૃતિમં ઔષધો કરતાં કુદરતી ઔષધો બહુ ફોલ્લમંદ-લાભકારક છે. આ જગતમાં હવા-જળ અને વનસ્પતિ એ ત્રણે કુદરતી દવાઓ. પૃથ્વીપર સાધારણ રીતે સ્વભાવતઃજ ઉત્પન્ન થયેલ છે. જે માણસને પોતાનું ચિરંજીવિત્વ કાયમ રાખવું હોય, જેને પોતાની જીવનયાત્રા સુખે સફળ કરવી હોય, અને જેને જીવન રોગમય અવસ્થામાં વ્યતીત કરવું ન હોય તેવા પુરુષોએ હવા-જળ અને ખોરાક તરફ ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા છે. હવા અને જળ એ કુદરતી પદાર્થો છે. એનો દવા તરીકે પણ ઘણી સારી રીતે ઉપયોગ, યદ્ય શક્ય છે. (જે આપણે આગળ જોઈએ;) મનુષ્યને કષ્ટ હવા કાયદાકારક છે, કષ્ટ નથી, હવા કેવી, કેટલાક પ્રમાણમાં જોઈએ, તેમાં રહેલાં તત્ત્વો, વિગેરે બાબતોનું વિવેચન આ લેખદ્વારા અમારા વડાદા વાંચકોની સેવામાં રજૂ કરવાની તક સેવામાં આવે છે. આટલી પ્રસ્તાવના કરી હવે આપણે આપણા વિષય તરફ વળીએ.

જીવન-તત્ત્વની ત્રિપુટી એટલે શું ?

મનુષ્ય-જીવનને સુરક્ષિત રાખવા માટે ત્રણ વસ્તુઓની આવશ્યકતા છે. તેં હવા-વાયુ પાણી અને ખોરાક છે. તેના ગુણ અવગુણ જાણી ગુણ યદ્યલ્પ કરી અવગુણનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્ય-જીવન સુખદાવસ્થામાં અને સુરક્ષિતપણે વ્યતીત થાય છે. હવા-વાયુ-જળ અને ખોરાકના વિષયની બાબતોનું આપણે અવલોકન કરીએ. આના નિયમો જાણી લઈ નિયમિત રીતે વર્તન રાખવાથી મનુષ્ય-જીવન સફળ થાય છે એટલા માટેજ આને મનુષ્યના શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવન તત્ત્વની ત્રિપુટી કહી છે. ત્રિપુટી એટલે ત્રણ વસ્તુનો સમુદાય !

પ્રથમ હવા-વાયુ.

આ સંસારમાં વાયુ-જળ-અને ખોરાક આ ત્રણે પદાર્થો જીવનતત્ત્વના મુખ્ય આધારરૂપ છે. આ ત્રણેમાંથી પાછળના બેની અપેક્ષાએ પહેલાંને બજવાન સમજવો જોઈએ. કારણ કે ખોરાક વિના માણસ કેટલાક દિવસ સુધી જીવતો રહી શકે છે, પાણી પીધા વગર કેટલાક દિવાકો સુધી જીવતો રહી શકે છે; પરંતુ વાયુ વિના એક ઘડી પણ જીવવું એ ઘણું કઠિન છે. એટલુંજ નહિ પણ અસંભવિત છે-અશક્ય છે. એટલેથી સિદ્ધ થાય છે કે પાછળના બંને પદાર્થોની અપેક્ષાએ વાયુ વધારે ઉપયોગી પદાર્થ છે. એનાથી બીજા નંબરે પાણી અને ત્રીજા નંબરે ખોરાક આવે છે.

સમુદ્રફળનો ઉપયોગ.

(લેખક:-ત્રિભુવન સંવત્ર મોટી. મુ. નેશવળ.)

સમુદ્રફળને નવ દિવસ નંગોડ (સંભાળ) ના પાંદડાંના રસમાં પલાળી રાખી, સાત દિવસ ઢાંધે સૂકવી નીચે દર્શાવેલા ઉપાયોની સાથે સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદા જણાય છે.

૧. ખજુર તો. ૧, જેહીમખ તો. ૦૧, જયફળ તો. ૦૧, સમુદ્રફળ વાલ ૧ સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુક્ષીણતા મટી પુરવાતન પ્રાપ્ત થાય છે.
૨. કોળું તો. ૪, સમુદ્રફળ વાલ ૨ ખાવાથી સાત દિવસમાં ગમે-તેવડી મોટી બરોળને સારી કરે છે.
૩. દૂધ શેર ૦૧, સમુદ્રફળ વાલ ૧ એ પ્રમાણે સાત દિવસના ઉપયોગથી સંધીવા તથા જલોદર મટે છે.
૪. સાકર તો. ૨, સમુદ્રફળ વાલ ૧, ખાવાથી ગરમીનો તાવ જાય છે.
૫. દહીં તોલા ૪, સમુદ્રફળ વાલ ૨, ખાવાથી કઠાતી ઓને તરત છુટાછેડા (પ્રસવ) થાય છે.
૬. થેડીના દૂધ તોલા ૫ સાથે સમુદ્રફળ વાલ ૧ એમ સાત દિવસ ખાવાથી મરદાષમાં બેહદ વૃદ્ધિ કરે છે. (શુક્ર-ધાતુ) વધારે છે અને શરીર પુષ્ટ થાય છે.
૭. તુલસી પત્ર તોલા ૨, લવંગ તોલા ૧, સમુદ્રફળ વાલ ૫, પાંચ દિવસ ખાવાથી વાંધ (ફેફસું) ની ગરમી મટે છે.
૮. સમુદ્રફળ તમાકુ તરીકે ઝીણું ખાંડી સુધવામાં આવે તો માથાનો કઢો (કુખાતો) ધણી છોકા આવવાથી મટે છે.

મોટી પછાડ ઉપર ભીલામાના ઉપયોગનું અકસીરપણું.*

(લખનાર:-ડૉ. ભોળલાલ કપરવંડ મુ. નાર.)

અત્રે નારમાં જવેરભાષ શંકરભાષ ગાંતે પાટીદાર, ઉંમર વર્ષ ૬૦ રાત્રે એક મજલાના ધરની પાછલી બારીએથી પડી ગયા હતા. તેમને બધે શરીરે ખુબ કચર વાગ્યું હતું જેથી ખિલકુલ ઉઠી બેસી શકાતું નહોતું, અને સજીકા વિરોધ નાખતા હતા. તેમને છ દિવસ સુધી ૩ ભીલામાનો શીરો (ધઉનો લોટ, ધી, ગોળનો) ખવરાવ્યો. જેથી સજીકા મટી ગયા, સારી રીતે હાલવા આવવા લાગ્યા અને તદ્દન દૃઢ મટી ગયું. ૩ ભીલામાના ૧૫ કટકા કરીને આઠ રૂપીઆનાર ધીમાં તળી લઈ તે કટકા ફેંકી દેતા, ને તે ભીલામાનું સત્ત દાખત ચર્ષ ગમેલા ધીમાં લોટ રોટીને ગોળનું ગરમ કરેલ પાણી નાખી શીરો બનાવવો. જે ખાવાથી સારો આરામ થાય છે.

* ભીલામાના ધીથી બનાવેલા શીરાથી અને ધીથી કેટલાકને સારો ફાયદો થાય છે, પરંતુ પિત્તપ્રકોપવાળાને ભીલામાથી હલકી મદદન પીડા લેવાનેલા દરદીઓ પણ મારા અનુભવમાં આવ્યા છે માટે સારાસારનો વિચાર કરી ભીલામાનો ઉપયોગ કરવો. (ફક્ષિણના રહીશને તો ભીલામાથી વિકાર થતો નથી એમ અનુભવવામાં આવ્યું છે.)

બાળકો પ્રત્યે માતાની ફરજો.

(લેખક:—ચિંતુ દાલા દેશમન્ડેલાદ.)

પ્રત્યેક યુવતિએ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં ગૃહિણી તથા માતા તરીકે વર્તવાના શા શા ધર્મો છે તે જાણવું અત્યંત જરૂર છે. અને ગૃહસ્થાશ્રમને પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીની કુશળતા વધારે દેદીપ્યમાન કરે છે. તેટલુંજ નહિ પરંતુ તેના પતિને પ્રત્યેક કાર્યમાં મદદગાર થઈ તેને તથા તેનાં કુટુંબી જનોને સુખ આપી સર્વને પ્રિય થઈ પડે છે. સ્ત્રીએ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કર્યા પછી ગૃહિણી તરીકે વર્તવાનું છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેણે ખાસ કરી તેનાં બાળકો પ્રત્યે જેટલા ધર્મો છે તે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે.

અવિધ્યની દુનિયાનો સંપૂર્ણ આધાર વર્તમાન સમયનાં બાળકો ઉપરજ રહેલો છે. અને તેથી પ્રત્યેક માતાએ બાળકોને કેળવણી આપવામાં સાવધાન રહેવું ઘટે છે.

હવે સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા શું શું કરવું જોઈએ તેનો વિચાર કરીએ.

પ્રથમ સ્ત્રી ગર્ભિણી હોય તે સમયે તેણે ક્યાં ક્યાં નિયમો પાળવા તે જાણવું જરૂરનું છે. બાળક ગર્ભમાં હોય છે તે વખતે માતા જેવા આચારવિચાર પાળે છે તેની તેના મગજમાં છાપ પડે છે અને તે પ્રભાવેજ જન્મ થયા પછી બાળક પણ તેવાજ આચારવિચાર સેવે છે.

આ સંભાવના એવું જણાવે છે કે પિતા અને ખાસ કરી માતાનું માનસ ચિંતન પણ પ્રજા-શરીરની જાતિપર અસર કરે છે. ગર્ભાધાન સમયે શુભ વિચારોનું ચિંતનજ બાળકના મગજમાં ઝાંઝા સંસ્કારો પાડનાર છે.

ગર્ભાધાન સમયે માતાની મનની સ્થિતિ જેવી હોય છે અથવા તે જેવા વિચારોને સેવે છે તે વિચારોનાં બીજ અંદર રહેલા બાળકના મગજમાં રોપાય છે અને તેનાં જન્મ પછી તે બીજ દર્શ રૂપે થઈ બાળકના વિચારોમાં જણાઈ આવે છે. અને આવાજ સમયે માતાએ સાવધાન રહેવું જોઈએ.

જો માતા ગર્ભાધાન સમયે પુત્રીનું ચિત્ર મન આગળ ધ્યાન રૂપે ધરી રાખે છે તો તે ગર્ભાધાનથી પુત્રી જન્મે છે. અને પુત્રનું ચિત્ર ધરી રાખવામાં આવે છે તો પુત્ર શરીર રચાય છે.

આ ઉપરથી એક વખત એવું બન્યું કે કોઈ એક પાંચ છ વર્ષના સુંદર બાળકની છત્રી હશે અને તે છત્રી ઉપર એક ગર્ભિણી સ્ત્રીની નજર પડી. તેણે તેના હાથમાં લીધી, અને હૃદયમાં આવી બોલવા લાગી કે ‘અડો ! આ હોકારો ફોરો સુંદર છે ! ખરેખર, જાડુજ રૂપાળો છે. ધધિર મને આવુંજ બાળક આપે તો કેવું સોંડ !’ અને હમેશાં જ્યારે જ્યારે તેની નજર પેલી છત્રી ઉપર પડતી કે તરતજ તે ઉપર પ્રભાવે વિચાર કરતી.

છેરે જ્યારે તેણે એક બાળકને જન્મ આપ્યો અને તે પુત્રજ હતો, સારે તે પુત્ર પેલી છત્રી-માંના પુત્ર જેવો સુંદર અને રૂપાળો હતો. જેમ જેમ પુત્ર મોટા થતો ગયો તેમ તેમ પેલી છત્રી-માંના પુત્રને ખરેખર મળતો આવતો ગયો. પાંચ છ વર્ષે તેની છત્રી પડાવવામાં આવી ત્યારે આશ્ચર્ય એ લાગ્યું કે પેલા બાળકની છત્રીમાં અને આની છત્રીમાં બિલકુલ તફાવત માલમ ના પડ્યો. અને અજાણ્યો માણસ તો એ છત્રીઓને એકજ બાળકની છે એમ ધારતો.

આ દૃષ્ટાંત ઉપરથી વાંચકને માલમ પડ્યું હશે કે વિચારની અસર ગર્ભમાં રહેલા બાળક ઉપર કેવી થાય છે.

સારી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવી એ માતા તથા પિતા બન્નેના હાથમાં છે, તેમાં ખાસ કરી માતા ઉપર બહુ આધાર રાખે છે. દુનિયામાં અશક્ત જેવું કંઈ નથી. મનુષ્ય જે કંઈ જાણવા ઇચ્છે, જે કંઈ કરવા ઇચ્છે, અને જે કંઈ મેળવવા ઇચ્છે છે તે સર્વ જાણવાનું, મેળવવાનું અને કરવાનું સામર્થ્ય તેના પોતાનામાં રહેલું છે. તેથી સારી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય માતા-પિતામાંજ રહેલું છે.

જ્યારે માતા બાળકને જન્મ આપે છે ત્યાર પછી બાળક કેળવણી આપવા લાયક થાય તે સમયે માતાએ તેને એવા પ્રકારની હચી કેળવણી આપવી જોઈએ કે જેથી તે બલિષ્ઠમાં શૃદ્ધિ-સંસાર સુખમ રીતે ચલાવી આ બલવિધિ તરવા સમર્થ થઈ શકે. જે પ્રજા હવે કેળવણી નથી પામતી તેને બલિષ્ઠમાં અનેક પ્રકારનાં કષ્ટો વેડવાં પડે છે અને તેથી તે આસપાસનાં માણસોને પણ કષ્ટરૂપ થઈ પડે છે.

બાળકના સુખ દુઃખનો આધાર તેમની માતાની આપેલી કેળવણી ઉપર રહેલો છે. તેથી પ્રત્યેક માતાએ પોતાને માથે ઝાણ છે તેમ સમજી તેમાંથી મુક્ત થવું એજ એમની ફરજ છે. પરંતુ ઝાણકિતારવા ખાતરજ તેમ નહિ કરવું, પરંતુ તેમનાં બાળકો બલિષ્ઠમાં કેવા પ્રકારે સુખી થાય અને તેઓ સુખી પ્રજાને બલિષ્ઠમાં કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકે તેવાજ આશયથી તેમણે શિક્ષણ આપવું જોઈએ.

બાળક એ ત્રણ વર્ષનું થાય છે કે તરતજ પોતાનું માણસ કયું અને પારકું કયું તે જાણવાનું જ્ઞાન તેનામાં આરે છે એ સ્વાભાવિક છે. આ સમયથી તે ધીમે ધીમે જોના જોના સંસર્ગમાં આવતું જાય છે તેમ તે સંસર્ગમાં આવેલા માણસોનું અનુકરણ કરતાં શીખે છે. તેથી માતાએ બાળકને કોઈ પણ માણસને સોંપતાં પહેલાં તે કેવું છે અથવા તેના સંસર્ગથી બાળકને હાની કે લાભ થશે તેનો વિચાર કરી પછીથી સોંપવું જોઈએ.

બાળકને કેળવણી આપવાની ખરી શાળા તેમનું ઘરજ છે અને તેમની માતાએ તે શિક્ષકરૂપ છે. માતા જેવું શીખવાડે છે તેવું તેઓ શીખે છે અને તેજ પ્રમાણે તેઓ વર્તે છે. માતાનું ઘરમાં જેવા પ્રકારનું જોવાનું, ચાલવું અને કરવું હોય છે તે પ્રકારનું તે જોયે છે, ચાલે છે અને કરે છે. અને તે ઉપરજ તેની આખી હાજરીના પાયો બંધાય છે.

એક ઘર બંધિત જોમ મજબુત પાયાની જરૂર હોય છે તેમ સંસારરૂપી ઘર બંધિત હોય કેળવણીરૂપ પાયાની જરૂર છે. જો પાયો મજબૂત હોતો નથી તો શૃદ્ધિસંસાર સારી રીતે ચાલી શકતો નથી અને તેથી કુટુંબમાં કચેલ થાય છે.

ફક્ત માતાએજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે એટલુંજ નહિ પરંતુ પિતાએ પણ બાળકો પ્રતિ વર્તન કરનાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે, પરંતુ પિતા કરતાં માતાએ વધારે ધ્યાનમાં રાખવાનું પ્રયોજન એટલુંજ નહિ તેને પિતા કરતાં બાળકો સાથે વધારે સમય સંસર્ગમાં આવવું પડે છે તેથી માતાએ અથવા પિતાએ એમ નહિ જાણવું કે અમુક વાત જાણવાની તથા અમુક પ્રકારની વસ્તુ સમજવાની બાળકની સમજ-શક્તિ અહાર છે. એ તેમનો બુદ્ધિમરેકો વિચાર છે. બાળકની સમજવાની શક્તિ તેના વર્ષો ઉપર આધાર રાખતી નથી. જ્યારથી બાળક કોઈ પણ વસ્તુને સમજવા આગ્રહ કરે ત્યારથી તેની કેળવણીનો ખાંચો રચાવા માંડે છે અને તે પાયો મજબૂત.

કરવા માટે માતા પિતાની દરજ્જા છે કે તે વસ્તુ તેને સારી રીતે અને તે સમજી શકે તેવી રીતે સમજાવવી.

બાળકના મગજમાં સર્વ સમજવાની શક્તિ ગુણપણે પીજી રહે રોપાયલી હોય છે અને તેને સાઈ પોપણ આપી ખીલવવી એ દરેક માતા-પિતાની દરજ્જા છે. બાળક એમ સમજે છે કે માતા અથવા પિતા ને કંઈ ખોલે છે, કહે છે. અથવા સમજાવે છે તે ખરું જ છે, અને તે ઉપર વિશ્વાસ લાવી તેઓ તે પ્રમાણે વર્તે છે.

બાળકને અમુક વસ્તુ સમજાવવાની ના કહેવી એ એમજ સૂચવે છે કે તે વસ્તુ સમજાવવાની તેમનામાં શક્તિ નથી.

કેટલીક વખત એવું બને છે કે બાળક આપણને ને સત્ય લાગ્યું હોય તે કાલે અસત્ય બાસે અને બે વારંવાર તેવું બાળકના મગજમાં ઠસાય તો તે માથાપ ઉપર વિશ્વાસ કરતું નથી અને છેવટે પોતાનું ધાર્ણ્ય કરે છે. અને આમ યવામાં બાળક ઉત્તમ આરિત્રવાણું થતું નથી. તેથી આપણે બાળક પુખ્ત ઉમરે પહોંચ્યા પછી તેનો વાંક કાઢીએ છીએ. પરંતુ તેનું મૂળ કારણ આપણે જ હોઈએ છીએ. બે બાળપણથી તેને સારી કેળવણી આપવામાં આવી હોય તો તે ઉત્તમ આરિત્રવાણું થઈ શકે છે અને તેમ કરવું તે આપણા કાયમાં જ છે. તેમનાં માતાપિતા ઉપર જ આધાર રાખે છે.

આરોગ્યવર્ધકના કેટલાક ઉપયોગી નિયમ.

જાપાન સરકારે પોતાની પ્રજાના આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય એ હેતુથી આરોગ્યવર્ધનના કેટલાક નિયમો પ્રસિદ્ધ કરી તે સર્વ શેઠામાં મફત બેઠાયા છે. આમાંના કેટલાક નિયમો દરેકને માટે મહત્તા ઉપયોગી છે. આમાંના પહેલા દસ નિયમ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧ શુદ્ધ, ખુશી હવામાં નેટલા સમય ગાળી ચઢો, તેટલો ગાળો. સૂર્યનાં અતિ ઉષ્ણ નહિ એવાં કિરણ ખુલ્લા અંગપર નેટલાં લેવાય તેટલાં લો. તમારી શ્વસનક્રિયા વ્યવસ્થિત અને પૂર્ણ ચાલે તે માટે સંભાળ રાખો.

૨ સાઈ અનાજ, ફળ, શાક અને તાલુ ગાયતું દૂધ એ વસ્તુઓ તમારા રોજના ખોરાકમાં આવે એમ કરો. મસિ બને તેમ ઝોણું ખાવું, બે નજ ચાલે તો ફક્ત દિવસમાં એક વખત ગાયતું દૂધ બને તેટલું વધારે ઉપયોગમાં લેવું. અન્નને ખુબ આવીને ગળે ઉતારવું.

૩ અંગપર પહેરવાનાં કપડાં સૂતરનાં વાપરવાં. આ કપડાં બહુ કામળ કુમારવાળાં ન હોય તેમ સારાં. તમારા મગજને મુખકર થાય, એવા કાલર વાપરવા. પગને ઇજા ન થાય એવા નેડા વાપરવા.

૪ દરરોજ બેના પાણીથી સ્નાન કરવું. અઠવાડિયામાં એક અથવા બે વખત બાષ્પસ્નાન (steam bath) કરવું. તમારું હૃદય અચક્ત હોય તો બાષ્પસ્નાન ધીમેથી કરવું.

૫ રાત્રે બેઠા સૂવું અને બેઠા ઉઠવું.

૬ મુલાના ઝોરડામાં પૂર્ણ અંધાઈ અને ચાંતિને આવવા દેવું. ઝોરડાનાં સર્વ કમાડ ખુલ્લાં રાખવાં. ઝોરડામાં ઝાણી ઉંધ, તે છપી સામૂજી કલાકની છે અને વધારેમાં વધારે ઉંધ સાતથી સાઠસાત કલાકની હોવી ભેદીએ. ઓએનેજ માત્ર સાઠસાત કલાકની ઉંધ લાભકારક છે.

૭ મનોવિકારના અતિરેક એને મનને અત્યંત ઉત્તેજક એવા પ્રસંગને દૂર રાખવાં. અને ભાવિમાં થનાર બનાવો માટે વિના કારણ વિચાર કરી તમામ મગજને ત્રાસ ન આપવો. દુઃખદાયક વાતોના તમારી જીએ ઉચ્ચાર પણ ન કરવો, અને બંને ત્યાં સુધી એવી વાતોને સોંભળવી પણ નહિ.
૮ અંકવાંડિયામાં એક દિવસ પૂર્ણ થિયોતિ લેવી. તે દિવસે વાંચવાં લેખવાં પણ બંધ રાખવું.
૯ વિચારિત સ્થિતિ એ સર્વ સ્થિતિમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ અને કિતકર હોવાથી સદા વિચારિત સ્થિતિમાં રહેવું. વિધવા અને વિધુર એમના વિવાહ વિવંશ ન કરતાં બંને તેટલા જલદીથી કરવાં.
૧૦ રહા અને કોણીના ઉપયોગ બંને તેટલો એછો કરવો. તમાકુ અને દારૂના વ્યસનથી દૂર રહેવું.
આ નિયમો આપણે માટે ધણા ઉપયોગી છે. વળી એ યાદ રાખવા જેવું છે કે આ નિયમોમાં માંસાહાર અને દારૂ આદિના વ્યસનથી દૂર રહેવાનું જણાવ્યું છે, એ કે યુવાની પ્રજા તે માટે સ્વતંત્રતા ધરાવે છે. તો પછી એવા વસ્તુઓને નિષેધ કરતી આવેલી આપણી ધર્મશાસ્ત્રની આદ્યજ્ઞા અને સામાજિક નિયમો હોવા છતાં તેના પ્રચાર વધતો જાય એ ખરેખર દુર્ભાગ્યની વાત છે.

અંથ-સ્વિકાર.

જૈન હિતેચ્છુ—આ માસિકના ૧૫ મા વર્ષનો નવેમ્બર માસનો અંક ૧૧ મો અમને તેના પ્રકાશક તરફથી મળ્યો છે. અંક ૨૦૦ પાનાનો છે. માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયો એ કે જૈન ધર્મને લગતા કટલાક છે; પરંતુ તે સામાન્ય રીતે બધા ધર્મને લાગુ પડે તેવા છે. તેમજ અન્ય વિષયો પણ ચર્ચાય છે. દેશાનતિ યવાનું મુખ્ય સાધન છાપાંઓ અને પુસ્તકો દ્વારા પ્રજામાં સાદિત્ય અને જ્ઞાનમાં વધારો કરવો એજ છે. આ માસિકના પ્રકાશક શકરાભાઈ મોતીલાલ શાહ. ટેકર્નોલોજીકલ સ્પીનર સારંગપુર તળાપાની પોળ અમદાવાદવાળા છે. વાર્ષિક મુલ્ય રૂ. ૧-૮-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે.

આપોતકટ કાવ્ય—આ પુસ્તકના કર્તા હરજીવનરામજી ઉર્ફે ઋષિરાજ મહારાજજી છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર પંડિત મોહાનાથ શર્મા (વરસોડાના) છે. આ ગ્રંથની ત્રીજી આવૃત્તિ અમને અભિપ્રાય માટે મળી છે. આ ગ્રંથમાં જગત્ની ઉત્પત્તિથી માંડીને ચાવડા વંશના વિસ્તારનું વર્ણન છે. તેમના વખતમાં યજ્ઞેલા સુદોનું, રાજનીતિનું અને રાજ રાણીના ધર્મેનું તથા નિત્યકર્મનું વર્ણન કરેલું છે. તે સિવાય પણ ખીજું કંટલુંક વર્ણન કરેલું છે. છેવટે વરસોડા અને માણસના હાલના રાજકર્તાઓ અને તેમના બાપાતો સુધીની પેઢીની કવિતાઓ રચેલી છે. ઋષિરાજ મહારાજજી એક મહાત્મા ને પવિત્ર પુરુષ છે. તેમની વાણી અને કવિતાઓ અહમધુર છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૪-૦ છે.

શંકર સંગીતાવલિ—નામનું પુસ્તક અવગોક્તા આર્યધર્મ—નીતિ વગેરેનાં પદો વર્ણન રસિક, બોધક અને શ્રાવ્ય છે. પદોના રાગ પણ ચાલુ જમાનાના છે અને તેના લેખક પ્રકાશક પણ તવા જમાનાની પદ્ધતિના પારગ્રામી ગણાય છે એટલે ગુરુકેશપદેશક પ્રસિદ્ધ વક્તા મહાશય મહારાણીશંકર શર્મા વ્યવહારદક્ષ, દેશાદારની લાગણીવાળા અને રાજશાસનને શોભાવનારા મનાય છે, તેથી પુસ્તકમાં ઉત્તમ વિષયો સંબંધી ઉલ્લેખ યોગ્ય પ્રકારે કરેલો છે. ગ્રાહક મહાશયો લેખનો સત્ય હેતુ સમજી રાજ્ય ભણી પૂર્ણ વફાદારી બતાવવા ઉત્કટ ઉદ્દોગી થાય અને એથી શર્માજીનો ઉદ્દોગ વિશેષ સરજતાને પામે એજ ઇચ્છવા યોગ્ય છે. કિંમત ૧૦ આના છે અને

મુખ, ભક્ત્ય, અમદાવાદના આર્યસમાજમાંથી અગર શ્રીયુત રામપ્રસાદ નારાયણભાઈ કોરોનેશન બિલ્ડીંગ્સ લાખીઆની પોળ ખાડિયા અમદાવાદમાંથી એ પુસ્તક પ્રાપ્ત થાય છે.

શાંતિકુંજની સુંદરી—આ એક ઐતિહાસિક નવલ કથાનો પ્રથમ ભાગ અમને અવ-લોકનાર્થે પ્રાપ્ત થયો છે. લેખનશૈલી ઠીક છે. લેખ. રસ્યક છે અને વાંચવાથી કંઈક બોધ પણ મળી શકે તેમ છે. લેખક પ્રકાશક ઉદયચંદ લાલચંદ ચાક છે. કીંમત ૦-૪-૦ છે.

પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન.

આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે વૈદ્ય સમ્મેલનની યોજના સ્વર્ગસ્થ શંકર દાણ શાસ્ત્રી પદેના પવિત્ર આત્માના સુદૃઢ-ચિચારોથી યર્ષ હતી. આ યોજનાને અમલમાં મુક્યા બાદ તેમના પવિત્ર આત્માએ આ ક્ષત્રી દુનિયાનો ત્યાગ કર્યો છે. સ્વર્ગવાસી શંકર દાણ શાસ્ત્રી પદેના જન્મ આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે આ વૃક્ષનું ખીજરોપણ કરવાને માટેજ થયો હશે એમ કહીએ તો તે અતિચોક્કિત નહિ કહેવાય, કારણ તેમનું નામ “વૈદ્ય સમ્મેલન” સાથે અમર-રહેશે.

પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન સન ૧૯૧૩ ના ડીસેમ્બરની તા. ૨૦ મીથી તા. ૨૩ ડીસેમ્બર સન ૧૯૧૩ સુધી ચાર દિવસ મથુરા નગરીમાં હોળી દરવાજે રાગ શેઠ શ્રી લક્ષમણલાલ સાહેબ સી. એસ. આર્ષ. ના વાડામાં થયું હતું.

સભાપતિનું સ્થાન લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ કે. આર. કીર્તીકરને આપવામાં આવ્યું હતું. આ વૈદ્ય સમ્મેલનમાં સંખ્યાબંધ પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યસભ્યો અને વિદ્વાન ડાક્ટરોએ તેમજ મુનાની હકી-મોએ પણ ભાગ લીધો હતો અને સમ્મેલનનું કામ ઉત્સાહપૂર્વક થયું હતું તા. ૨૦-૧૨-૧૩ ના રોજ સભાપતિએ ઇંગ્લેન્ડમાં છટાદાર બાપણ આપ્યું હતું. તા. ૨૧-૧૨-૧૩ ના રોજ મેજર વામન ખાસુ આઈ. એમ. એસ. અને પંડિત ડાક્ટરદત્ત શર્મા ‘દેશોપકારક’ પત્રના સંપાદક એમનાં વ્યાખ્યાન થયા પછી કેટલાક પ્રસ્તાવ મંજૂર થયા હતા. તા. ૨૨-૧૨-૧૩ ના રોજ આ માસિ-કના તંત્રીનું ‘અનંતશયન’ સંબંધીનું તથા કવિરાજ નિવારણચંદ્ર બટ્ટાચાર્ય શુરુકુળ કાંગડી અને આયુર્વેદપંચાનન વ્યાસ પુનમચંદણ તનમુખજી અને ખીજનો પણ વ્યાખ્યાન થયાં હતાં તે પછી કેટલાક પ્રસ્તાવ મંજૂર કરવામાં આવ્યા હતા. તા. ૨૩-૧૨-૧૩ રોજ શ્રીમાન કવિરાજ ગણનાથસેન એમ. એ. એલ. એમ. એસ. વિદ્વાનિધિ કુંભીપણ એમનું સરજરી ઉપરનું વ્યાખ્યાન હતું. કવિરાજ ગણનાથ સેનને એશોપયાંક વિદ્યાભ્યાસ સાથે આયુર્વેદિક ગ્રંથોના સર્વોત્તમ પ્રકારે અભ્યાસ કરેલો છે. સાંપ્રતકાળમાં સરગઢીમાં વપરાતાં કેટલાંક હયાંયારો સુશ્રુતાદિ ગ્રંથોના આધારેજ યજ્ઞેલા છે. એ બાબતની ખાત્રી શાસ્ત્રોમાંના શ્લોકોમાં કરેલા વર્ણન સાથે એ શાસ્ત્રોના ઘાટ અને આકાર મળતા હોવાનું સાબિત કરી બતાવ્યું હતું. એકંદરે તેમનું બાપણ અસરકારક ને પ્રસંસનીય હતું. ‘વૈદ્યકદેપતત્ત્વ’ ના સંપાદક પંડિત જટારાશંકર લીલાધર એમણે વૈદ્યક ડાયરેક્ટરીના સંબંધીનું સાફ વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું. તે રોજ પણ કેટલાક દરોનો પસાર થયા હતા. આ સમ્મેલનમાં ઉત્સાહપૂર્વક સમ્મેલનનું કામ પરિપૂર્ણ થયું હતું. સ્થળ સક્રાંચને લીધે સવિસ્તર લખવાનો અવકાશ નથી. પરંતુ આ પ્રમાણે વર્ણવ્યું સમ્મેલનનું કામ યરો તો બેશક તંત્રી.

વિવિધ જ્ઞાનવિહાર.

એક ઐતિહાસિક પત્ર.

“આઉનીંગ નામના એક અંગ્રેજ કવિએ સન ૧૮૮૦ માં લખેલો એક મહત્વનો પત્ર લંડનના સરકારી દફતરમાંથી પ્રાપ્ત થયો છે. ઇન્કમટેક્સના એક અમલદારે આ કવિને ‘પૂછાવેલું’ કે, તમારાં કાવ્યોના વેચાણથી તમને કેટલા રૂપીઆ મળે છે, અને તમારી આવક પર ૨૬% કેમ ન લેવામાં આવે? આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં આ પત્ર લખાયેલો છે. પત્રનો સાર નીચે પ્રમાણે:—

હું ગદ્ય લખતો નથી પણ કેવળ પદ્ય લખું છું. મારી આખી જીંદગીમાં ‘મહે’ એક જ નાનકડો લેખ ગદ્યમાં લખ્યો છે. મારાં કાવ્ય લોકોને પસંદ નથી તેમજ તે અહીં ધણાં થોડાં ખર્ચે છે. હું મારા આત્માને પ્રસન્ન કરવા માટે જ લખું છું. હા, એક બે સમાલોચક એવા છે કે, જ્યોત્સના એની કદર કરે છે. એમની સમાલોચનાથી મને ધણી સંતોષ થાય છે. મને અન્યની પરત્રા નથી. મારા કાવ્યોના પ્રકાશક મને જ કંઈ આપે છે, તે હું ખુશીથી લઉં છું. આ માર્ગે મને ધણું થોડું પ્રાપ્ત થાય છે.

જો મારાં પુસ્તકોની એકથી વધુ આવૃત્તિ થાય તો હું વધુ કમાઉં, પણ એક શિવાય અન્ય પુસ્તકોને એ સૌભાગ્ય હજી પ્રાપ્ત થયું નથી. મારી આવકનો માર્ગ અન્ય જ છે. હું વર્ષ બે વર્ષમાં એકાદ પુસ્તક લખું છું. ગયા વર્ષમાં માફ જ કાવ્યનું પુસ્તક છપાઈ હતું એના પાંચલામાં મને કેવળ ૧૮૭૫ રૂપીઆ મળ્યા હતા. આટલાથી આપ સમજી શકશો કે, એટલી આવકથી માફ, બે વર્ષનું ખર્ચે કેવી રીતે નીકળી શકે? અત્યારે મારી વય ૬૮ વર્ષની છે. આટલી ઉંમરે મારી આવક ઓછી થતી જશે, એ સ્વભાવિક છે. આપને એ ભ્રમ થયો છે કે હું પુસ્તક-રચનાને લીધે ધનવાન થતો જાઉં છું તેમાં આપનો દોષ નથી. મારી ધીર્મિ વધી છે; વિશ્વ વિદ્યાલયોએ પણ માફ સન્માન કર્યું છે. આ સર્વ ખર્ચે, પણ એનું કારણ એ છે કે, મેં રૂપીઆ પેદા કરવાના હેતુથી એક અક્ષર પણ લખ્યો નથી. આવી સ્થિતિમાં આપને મારી આવક માટે ભ્રમ થાય એમાં નવાજ નથી. મારાં પુસ્તકોનો પ્રચાર અમેરિકામાં વિશેષ છે. પણ તેમાંથી મને એક પાઇ પણ મળતી નથી. હું એ વાતને સારી રીતે સમજું છું કે, મારા કેટલાક સાહિત્ય-સેવક મિત્ર પોતાની એક જ કવિતા, નાટક અથવા ઉપન્યાસના વેચાણથી જેટલા રૂપીઆ કમાય છે તેટલા હું મારાં બધાં પુસ્તકોના વેચાણથી પેદા કરતો નથી, આમ છતાં પણ મને મારો જ માર્ગ પસંદ છે. જો માર્ગ મેં મારે માટે પસંદ કર્યો છે તેનાથી ભ્રષ્ટ થવા માગતો નથી. બલે અન્ય લેખકો પૈસા માટે લખે. પણ મેં તો તેમ કર્યું નથી અને કરવાનો પણ નથી. મી. આઉનીંગનો આ લેખ આપણા દેશના સાહિત્ય-સેવકોએ ખાસ મનન કરવા જોવો છે. આપણે અહીં પણ ધુળ જેવી અથવા તેથી પણ આગળ વધી કહીએ તો જનસમાજના હિતને નુકસાન કરનાર વિચારોવાળી કવિતા લખનાર નાટકી કવિયો આઠ દસ હાંટીની કવિતાના પાંચ પાંચ અને દશ-દશ રૂપીઆ ખુશીથી મેળવે છે, જ્યારે ઉંચા પ્રકારની કવિતા લખનારા ધરનાં ગોપીયદન ધસતા રહેવા છતાં પણ મરત રહી યાવંજીવન સેવા કર્યા જાય છે! આવું જ ઉપન્યાસ વિગેરે માટે પણ છે. એકને પૈસો વ્હાલો છે, અન્ય પૈસાને તુચ્છ ગણી વિદ્યાવિવાસમાં જાય રહે છે. એક વિષયોમાં રમી પગી રહે છે અને અન્ય પરમપ્રેમમાં જીન ધર્મ પરમાર્થ અનુભવે છે.

હુનીયામાં સૌથી મહોટું મકાન—અમેરીકાનો ન્યુયૉર્ક શહેરમાં. હમણાં આ મકાન બાંધવામાં આવ્યું છે એ મકાન ૭૫૦ ફુટ ઊંચું છે અને તેને પંચાવન માળા છે.

બનાવટી દૂધ—ગપાનીઝ લોકો વાલની જાતના કોકોળમાંથી બનાવટી દૂધ તૈયાર કરે છે.

ચાનકડું પ. સૂચના.

ધનવન્તરી માસિકનું આ અંકથી છઠું વર્ષ પૂરું ચાલે છે. આહકોના લવાજમનાં નાણાં ધણાં બાજે વસુલ થઈ ગયાં છે. થોડા આહકોના લવાજમનાં નાણાં બાકી છે તેમને આ અંક પહેલેથી તુરંત મોકલી દેવા વિનંતિ છે.

આ વર્ષમાં કેટલાક આહકોએ લવાજમનાં નાણાં અમદાવાદ નવજીવનાલયમાં ૬૦ મહાદેવ-પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક) એમને પહોંચાડવા લખેલું તે પ્રમાણે આવી ગયાં છે, પરંતુ તેમાં પણ એક બે શરવીર એવા નીકળ્યા છે. કે તેમના તરફ લવાજમ ન પહોંચાડયેથી અમે વી. પી. કરેલું તે પણ તેમણે રીફ્યુઝ કરી કાઢ્યું છે.

માસિકના આહક રહેવા સંબંધીની અમે રીપ્લાય કાર્ડથી કમ્યુલત મંગાળ્યા પછી માસિક આજ રાખેલું છતાં પોતાની કમ્યુલતનો ભંગ કરી થોડા આહકોએ વી. પી. રીફ્યુઝ કર્યા હતાં.

સાતમા વર્ષ માટે આહક રહેવાની જે સફળદસ્થની ઇચ્છા નહિ હશે તેમણે એમને મોકલેલા કાર્ડથી ખબર આપવી અગર જાનેવારીનો અંક રીફ્યુઝ કરી મોકલવો, અને આહક રહેવા ઇચ્છા હશે તો કાર્ડમાં કમ્યુલત ભરી મોકલવી.

કમ્યુલત ભરાઈ નહિ આવે તેમજ જાનેવારીનો અંક જેમના તરફથી પાછો નહિ આવે તેમને અમે આહક છે એમ માની ફેબ્રુઆરીનો અંક વી. પી. થી મોકલીશું તો સ્વિકારવા વિનંતિ છે.

સાતમા વર્ષના આહકોએ લવાજમનાં નાણાં મનીઓર્ડરથી મોકલવાં તે પ્રમાણે નહિ આવે તો સવડ પ્રમાણે માર્ય માસ સુધીમાં વી. પી. દ્વારા વસુલ કરવામાં આવશે.

ખુશ ખબર.

નવા વર્ષથી ધનવન્તરિ માસિકમાં લેખોની પદ્ધતિ, અત્યંત રમૂજ અને અત્યંત ઉપયોગી વિષયો, તેમજ આનંદમાં ગઈ કરનારા લેખો સાથે મહાન સુખોપ, આરોગ્યતા અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થવાના માર્ગ ખુલા કરવામાં આવશે. હુંકામાં એટલું જ કે નવિન વર્ષથી આ માસિક પોતાની અજબ ખુશી જાહેરમાં લાવી વાંચક મહાશયો તરફથી વિશેષ ધન્યવાદ મેળવવા અવસ્ય ભાગ્યશાળી થશે. આશા છે કે એ લાભ લેવા વિવેકી, રસિક, આરોગ્યતા ચાહક અને નવા જમાનાની ઝગઝગતી ઝગકતા જિજ્ઞાસુઓ અવસ્ય કટિબદ્ધ થઈ ધનવન્તરિને ધન્યાતિધન્ય કહેવા સાથે યોગ્ય બળ આપશે. (નહિ કે નાહક આહકનું જ્ઞાન મેળવી પછી વી. પી. પાછું ફરવા દાહકના પદાધિકારી થઈ જતી કમને બાધા પહોંચાડવા મદદગાર થઈ રહેલ દર્શાવશે.) અને આનંદ રંસના ભોગી કમરો ખચિત આ ધનવન્તરિ રૂપ અમોઘ સુગંધિત ગુપ્તને જોતાં જ એમ સુખ મધુર મુંઝવેર કરશે.

કિંમદના!

ખસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ-
હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન
અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એક્રી વખતે રૂ.
ખસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના બ્યાજમાંથી દર-
વર્ષે દાતાની મરણ પ્રમાણે કરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને
દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના
નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ
કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ?
જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાણક પણ નહીં નીકળે ?

હીન વત્સલો !! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાણક ખનો. દર
માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી આર વર્ષથી ચોટી ઉમરના અનાથને,
ને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના
નાથને પાણી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના
પ્રજ્ઞાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાણક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાપિઢ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વેદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

કદ ડેમી આઠ પેજ ૪૯ ફોર્મ. પૂઠું પાકું. કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો

૧ દેવાંગનાગ્નન.	૯ ઘેછગ્નન.
૨ મુદ્રગ્નન.	૧૦ પાંચગ્ન્યગ્નન.
૩ ધન્યગ્નન.	૧૧ મધગ્નન.
૪ પારિજાતગ્નન.	૧૨ કૌસ્તુભગ્નન.
૫ ત્રિપગ્નન.	૧૩ શાર્કગ્નન.
૬ અમૃતગ્નન.	૧૪ ગળેદ્રગ્નન.
૭ વાછગ્નન.	૧૫ પચિગ્નન.
૮ લક્ષ્મીગ્નન.	

1

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વેદશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, સવજીવ સેવ સદાય,
સંભારી મુખ લોગવા, અમૂલ્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઠાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે.
અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઢી પણ ખાલી નહીં બાથ
તેવો ઉપાય. કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

પોચ્ટેલ અને વી. પી. ખર્ચ બુદ્ધ પડશે.

એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, ઠામ ઠેકાણું લખી મોકલનારને
“વૈદક સજીવનામૃત સરોજ” એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામા આવશે.

વેવ શા. શિવજી જ્ઞાલાધ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઔષધાલય, કમ્પ્લ-માંડવી.

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

૩ આ પા	૩ આ પા
શ્રી કૈની અદ્યુત ચમત્કાર ... ૧-૦-૦	જ્યેષ્ઠ પચ્ચીસી ... ૦-૪-૦
સુચંગ અને હૃદયની ઉપાયો ... ૦-૪-૦	ધનવતરી વાંચુમ ૧ હુ ... ૨-૦-૦
તમાકુનું હુન્યમન ... ૦-૨-૬	” ” ૨ જુ ... ૨-૦-૦
રગરમાયન શાસ્ત્ર ... ૦-૪-૦	” ” ૩ જુ ... ૨-૦-૦
	” ” ૪ જુ ... ૨-૦-૦

મળવાનું ઠેકાણું — ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.

અધિપતિ “ધનવતરી” વિસનગર-(૭ શુબરાત)

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અગુમિશ્ચર ઔર ગોલીયે તાવ-ચુસ્કારકે લિયે ઔર સોમ્ય
પ્રકારકે પ્લેગ પર રામરાણ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી
વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિન્નીસે ત્રીન દિનમેંહી દાદ દફા હોતીહૈ ૧
ડિન્નીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાને વાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત. ૧||
રૂપયા કોલ્લેરેકી (મહામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ શાફ હોનેકી
શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિન્નીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા — સવ જગહ અગર ઢા. પૃચ. સ્લ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર

તાવની રામખાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે ઘાંઘો, એકંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાંઠીઓ ને ચાલતા જાનાનાની નવી નવી જાતના ઉંડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરિધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

ક્રમતાકાત યેએક ઇંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. ખરડાની ફાટ, કમરનો ડુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, જુનો મર્ડો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાસિ, અછરણ, કબજઆત, પિત્તકમળો, કમળો, પિત્તપાકો જીર્ણજ્વર વગેરે ધણાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છાકરાંતી) પ્રાપ્તિ યામ છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રનાં તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને જુદને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૭૫ ની ડબ્બી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામખાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇંદ્રિયાં યતી બળતરા અને ચાલતું પકું (રમી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, દીપે દીપે આવતો પેશાબ સાદ લાવે છે, કળતર અને પેટનો ડુખાવો મટાડે છે, તીચેની રગમાં જે દરદ યામ છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના ડુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબ્બી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ તીચેને શિરનામે જુલો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓશીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમલવાદમાં ગણુ દરવાજો માણુકલાલ રટારચંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ ગિરિધર.

વૈદ ગિરિધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ જાતે વૈદ કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મૂત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ થવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વસ્વચ્છ, ઝેર અને ઝેરી જનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિં. માત્ર ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ આઠધો આનો. સાગચાર આનાની દીટીટ મોદલનારને છુક પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાંઠે લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાગળ પત્રનો વહેવાર હેઠ ઓશીસે કરવો.

બાન્ધ ઓશીસ. } વૈદ શાં. ગિરિધરલાલ કહાનજી.
બી. વણારસીદાસની દુકા. } હેઠ ઓશીસ:—પુ. ધોળકા જ. અમદાવાદ.
મારબીટ ડીપીયાલ—સુબખ.

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે

એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ

નાલીકર અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ એમ ઇ, એન ડી (ન્યુચૉર્ક)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાનું આ માત્ર એ-જ છે જ્યાં મહાન “નેચરોપથી” નામની નૈમર્ગિ ઉપચાર પદ્ધતિની મર્મ ગાખાઓ જેની કે, ઇમેક્રો થેરાપી, વાઇબ્રેશન થેરાપી, ટ્રેપિ થેરાપી, રેડિયો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇમેક્રોથેરાપી, ક્રોમોપની, વોટરક્યુર, સન્ડેસીવ થેરાપ્યુટીકઝ, મેમ્બેરિઝમ, યુરેગીવ લઝ નાટ્રી-ઝ, બ્રુટ-કુન્ટે-સેક્ટોથ-નીપ-સાઇમેન વગેરે વિદ્યાનિ પિતાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે યુનિગ, પાણી અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોડા યંત્રોની મદદથી ગમે તેવા જીવનમાં જીવતા અને વિપ્લવમાં વિકટ રહેતા મૂળમાની મગડવામાં આવે છે. દરેક દરદીએ નિગરા થઈ બેઠી રહેવા દરના છેત્રીવાર આ અમ્મશીર ઉપાયનો લાભ લેના ચૂમ્બુ નહિ એવી ખામ બનામણ કંપામાં આવે છે

ટેકાણુ:—નવપુર દરવાજા બહાર દીવાસગીના કારખાના પાસે—અમદાવાદ.

અખવાનો ધખત. સનારના ૭ થી ૧૦ માસના પ થી ૭

રાચના—સર્વ જાતના અસાધ્ય દરેક વિના દવાએ અને રાગ ઇન્જે હમેશને માટે મગડવામાં આવે છે સપૂર્ણ માહિતી પુસ્તક મંગાવો સાજા ધરેના અને દરદીઓ તરફથી નીચે નમૂના આપો છે તેના અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટિફિકેટ) મેનેજર છે—

સર્ટિફિકેટ

મહેરખાન ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ લોગીલાલ.

મને જાણવતા ઘણાજ આનંદ થાય છે કે જેઓ મારા ધરા સમજાવીના અતિ બધા રોગથી હાથકાળે હતા તેમથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા નવન નિર્વાહમાં ઘણું હાથ નાખ્યું અને પેલોના ઉપાયો દ્વારા પાપુ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે ધરાજ બચી જે વખતે મારી આજીવનના સર્વ હિંસાએ અને મેં થોડા પછા જીવવાની આશા હોતી હતી તે રખતે મારા આજીવનના બંને મને આપની દાલ્યાત ધ્યાનમાં હવે જેથી આપ તર મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યો જ વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) ૫૦) અને હું બાવવાને માટે ત ન અગત્ય હતો અને મારા પેટમાં અના / ૮૫) નહોતો આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના અરસામાં આપના વિજળી, વરાળના અને જીલ કુદરી હવામાંથી મારી સ્થિતિ રહી સુધરી ગ ને હું હરતો ફરતો રહ્યો ને જીલ આઠ દિવસમાં મારા શરીર તદ્દન નીચી મુક્ત થયું ને મારા શરીરનું વજન દરરોજ વધ્યું હાવું બધો મોડા આઠ રાત્રી મેં મારી પાચન ક્ષમિ સુધરી ગ છે અને હિંસાજી નિયમીત થાય છે અને આપની તર થી મને જીવનમાં જીવું એમ જુ તોપણ અતિ મોટી નથી આપના કુદરી ઉપચારોમાં આવ્યા વગર દરેક એક મને જીવું પથ નહોતો, પણ હરતો માટે હું જુ ખાતરીવાળો થતા હું એક જ નહિ પણ જીલ હું થતા દરદીઓને જાતી હોમ સ્વામીજી કં હું જુ તેઓ થોડા ના દરદી લાચાર બની જરા હોય ને નિરાશ બની અથા જે તેઓની માગને ફરીથી જ રત દરના માટે એક સ્થ ન છે અને તે અ હું “નવજીવનાલય”

કે નડીયાદ

સાદ કારની કુમાર

} દાણી મુળજીભાઈ ગીવંદામ સહી દર-ત પાતે

વાતું રહે છે કે મેં નાનપણમાં અંગ કસરત કરી હોત તો માફ શરીર આવું નબળું રહેત નહિ. જો મારા અંગ કસરતના ફાયદા સમજતી હોય, તો બાળક પાસે કસરત કરાવવાની તેને ધણી તક મળે છે. બાળકને ઉઠી સમજ હોતી નથી, તેથી તેનાં વખાણ કરવાથી વારંવાર કસરત તરફ સહેલાઈથી દોરી શકાય છે, ને તેમાં તેવું હિત રહેલું છે, તેથી તેમ કરવું એ કાંઈ ગેરવાજબી નથી.

(૫) ઉંઘ--(Sleep).

બાળકોની કેળવણી અને ઉછેરવાની ખીણ બાજતોમાં તેમની ઉંઘ એ કાંઈ જોવા તેવો વિષય નથી. મોટા માણસને જોઈતી ઉંઘ ને બાળકોને જોઈતી ઉંઘમાં ધણો તફાવત છે. ઉંઘ દર્માન શરીરના તંતુઓનો લય (wear and tear) ઝોછો યાય છે. ને તેમની ઉત્પત્તિને જોઈએ તેટલો અવકાશ મળે છે. નવાં તંતુઓ, નહું બળ, ને નહું માંસ મેળવવાનો વખત ઉંઘ છે. આ ઉંઘ દરેક મનુષ્યને અમુક વખતે આવે છે, (તેણે અમુક વખતે લેવી જોઈએ છીએ) અને અમુક વખતે ઉઠી જાય છે. દરેક બાળકને પણ ઉંઘ તન્દુરસ્ત હાલતમાં અમુક કલાકે આવે છે, અને અમુક કલાકે ઉઠી જાય છે; આ નિયમમાં ભંગ કરવાથી તન્દુરસ્તી બગડે છે. જો બાળકને ઉંઘમાંથી જગાડવામાં આવે, અથવા તેને જાગવાને સમયે પરાણે ઉંઘાડવામાં આવે, તો તેની તબીબીયત સારી રહેતી નથી. કુદરતી રીતે જ્યારે તે મગ્ને ત્યારે તેને જાગવા દેવું ને ઉંઘે લારે ઉંઘવા દેવું. ધણાંક બાળકો ઉંઘમાં પણ ધાવી શકે છે, તેથી જ્યારે તે બહુ ઉંઘતું હોય, ત્યારે પણ તેના બૂખ્યા રહેવાનો ભય દૂર યાય છે. બનતાં મુઠી બાળકને ધવડાવવાના ને ઉંઘાડવાના કલાકો નક્કી કરી રાખવા, ને તે પ્રમાણેજ તેને ધવડાવવું તથા ઉંઘાડવું. એમ કરવાથી ધાવણ પણ નિયમિત વખતે જોઈએ તેટલું તૈયાર યાય છે, અને બાળકને તે પચાવવાનો પણ નિયમિત વખત મળે છે એટલે અજીણું કે કુધા એકે તેને સહન કરવું પડતું નથી.

નામદાર સરકારે પસંદ કરી વિલાયતના મ્યુઝીઅમમાં મોકલેલો

છાલો પાલો મરી મસાલો.

એક વૈદક પુસ્તક છે એની ૩૦૦૦) નકલો ગામે ગામ ભેટ અપાઈ ચુકી છે; જેમાં નીચલી બાજતોનો સંગ્રહ છે. ફજીરી દુચકા, હજીમી નુરકા, વૈદક વસાણું, સાધુ સંતની વૈદક શોધો, મહા-તમાના ક્ષાન્તે, દરદોને માટે ધરગતુ. સસતા, સારા, સ્વેલા, સરસ ઉપાયો, ધરના મરીમસાલાના અને ગેરમાતા છાલો પાલોના વૈદક ચુલો વગેરે વગેરે.

વધારા અને સુધારા સાથે ખીણ આદિતિ વેચવા માટે પ્રગટ પઈ છે.

“છાલો પાલો મરી મસાલો” બાગ પડેલો, ખીન્ને અને ત્રીન્ને દરેકનો રા. ૦૧૧, ત્રણે બાગ મેગાની કિંમત રા. ૨).

પ્રગટ કરનાર અને વેચનાર ડી. પી. માદનતી કંપની,

હજીપીઠ બજાર, મુરત.

(સરકારીકોનું ચોપાનીયું મંગાવી વાંચી જુઓ.)

ઉપર કહેલી સુંદર લક્ષનાની માફક ઘણાં બોળાં લોકો વાળને શોભીતા કરવા માટે તરેહવાર રંગો અને દવાઓ વાપરે છે, પરંતુ આખરે તેમને પસ્તાવા સાથે માલૂમ પડે છે કે તેની ચીજોથી વાળને લાભને બદલે અત્યંત હાનિ પહોંચે છે. વાળ રંગવાના લગભગ બધા દ્રવ્યોમાં સીસું આવે છે, અને કેટલાકમાં તો સીસાનું પ્રમાણ એટલું બધું વધારે હોય છે કે, તેને માથે લગાડનારને ઘણીવાર સીસાનું ઝેર (Lead poisoning) થાય છે. જે લોકોને પોતાના રહ્યા સહ્યા વાળનું રક્ષણ કરવું હોય તેઓએ કદી પણ આવી અકાબજાઓ માથે લગાડવી નહિ.

વિલાયતમાં એક કુળવાન કુટુંબની સ્ત્રીએ પોતાના વાળને વધારે સુંદર અને સોનેરી રંગના બનાવવા માટે મોંઘી કિંમતની એક દવા વેચાતી આણી પણ તેને માથે લગાડતાં મોટા અચંબા ને શોક વચ્ચે પોતાના વાળ સોનેરીને બદલે ઘાટા લીલા રંગના બની ગયેલા તેને માલૂમ પડ્યા.

વાળને રંગવા માટે સારામાં સારો અને નિર્દોષ એવો એકજ રંગ અમારા જાણવામાં છે, અને તે અખોડ અથવા અકોડનો રસ (Walnut Juice) છે. આ રસની સાથે ઓછું અથવા વધારે પાણી મેળવવાથી વાળ આછા અથવા ગાઢ કાળા રંગના બને છે.

વાળના કંધ વાપરવામાં એક મોટી અગવડ એ નડે છે કે એક વખત તેનો ઉપયોગ કરવાથી વારે વારે તેવા રંગ વાપરવા પડે છે અને જો તેમ કરવામાં મનુષ્ય ગફલત કરે છે તો લોકોમાં તેની હાંસી યાય છે. કારણ કે વાળ દરરોજ વધતા હોય છે અને તેથી રંગેલા વાળનાં તવાં ઉગેલાં મૂળ બુદ્ધા રંગનાં દેખાવાથી બહુ ખરાબ જણાય છે.

વાળને ધોવાની બાબતમાં ગરમ પાણી અને સ્વચ્છ સાબુ વાપરવો. પછી ઠંડા પાણીથી ઘોષ સૂર્યના તાપમાં સુકવવા. જો તડકો ન હોય તો કોઈ દિવસ પણ વાળને ધોવા નહિ, કારણ તડકામાં સુકવવા એ જરૂર છે. વાળને સુકવવામાં પહેલાં તો દુધાલથી બને તેટલું છુછવું અને પછી સૂર્યનાં કિરણોમાં આમતેમ હલાવવાથી સુકાઈ જશે. તડકામાં સુકવવાથી વાળમાં નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર જીંદગીનું વર્તન કરવામાં આવે અને તેની સાથે ઉપર ખાતેલી સાદી સૂચનાઓ પ્રમાણે અમલ પણ તો બ્યારે તમે તમારી ૧૦૦ વર્ષની જન્મજોડ ઉજવશો ત્યારે પણ તમારા માથા ઉપર બહુ સારા વાળ હશે.

આ સિવાય એ બીજી જાતનાં સ્નાન જીંદગીને ટેકો આપનાર છે, અને તે સૂર્યના તાપનું સ્નાન અને વાયુસ્નાન છે. શરીરને સૂર્યના કિરણોની તેમજ હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. વાયુ સ્નાન તો સવારના પહોરમાં શારીરિક કસરત કરતી વખતે સારી રીતે લઈ શકાય તેમ છે. આ જાને સ્નાન શરીરની નજન સ્થિતિમાં લેવાં જોઈએ, કારણ તેથી શરીરની ચામડીમાંના દરેક છિદ્રને પ્રાણવાયુ મળે. કસરત કરતા હોઈએ તે વખતે સિવાય વાયુસ્નાન કરવું જોઈએ નહિ. કારણ કસરત કરતા ન હોઈએ તે વખતે વાયુસ્નાનથી શરીરની ગરમી ધટી જતાં, ચામડીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જઈ પરિણામે શરદી પેદા થશે. કસરત કરવાથી ગરમ લોહી શરીરની સપાટી ઉપર આવે છે અને તેથી હવામાં રહેલી ઠંડીની અસર શરીર ઉપર થતી હોય તેને અટકાવે છે. સૂર્યના તડકાનું સ્નાન તો કોઈ પણ કુરસદને વખતે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે લઈ શકાય તેમ છે. પરંતુ સવારના ૯ અને સાંજના ૩ વચ્ચે લેવું વધારે હિતકર છે. તે વખતની સૂર્યનાં કિરણોની અસર વધારે સારી છે. આ બાબતમાં વધારે વિવેચન યવાવસ્થા ગ્રાહ્ય ગણવા લિગે.